2008 №9/63/
СЕНТЯБРЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

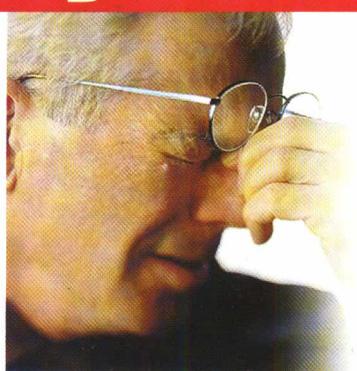
ЖУРНАЛ

Осень без насморка

Загадки кефира

Анатомия болезни: эпилепсия

Вашим глазам нужна помощь?



Комплекс «ВИЗУАЛОН» – препарат нового поколения. Снимет усталость, напряжение глаз, сохранит хорошее зрение

- **Содержит рекордное количество натуральных антоцианов черники (25%), антиоксиданты, таурин.**
- **Обеспечивает полноценное питание глаз.**
- **Эффективно поддерживает зрение при повышенных нагрузках.**
- **Снимает вечернюю усталость глаз.**
- **Предупреждает возрастное ухудшение зрения.**

"ВИЗУАЛОН" (капли и капсулы) – высокоэффективный фитокомплекс нового поколения для улучшения функционального состояния глаз. Предупреждает ухудшение зрения при повышенных нагрузках на зрительный аппарат (длительная работа за компьютером, продолжительное чтение или просмотр телепередач, вождение автомобиля); при снижении остроты зрения (в т. ч. возрастном), ослаблении сумеречного зрения и темновой адаптации; при синдроме "усталости" глаз; в комплексной терапии аномалий рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм) и воспалительных заболеваний глаз.

Не является лекарством. СГР №77.99.23.3.У.11356.10.06 от 27.10.2006 г.

Спрашивайте в аптеках

СОСТАВ: экстракт и плоды черники, экстракты гинкго билоба, люцерны, таурин, лютеин, бета-каротин, витамины С, Е, аспарагинат цинка, меди, хрома, селенит натрия.

+ Разработано в лаборатории Newman nutrients AG (Швейцария)

«Визуалон» – чтобы видеть лучше!

Рекомендован к применению НИИ глазных болезней им. Гельмгольца

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 9 (63)
сентябрь 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
LOSEVSKY Pavel/ЛОРИ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ – НА ЦВЕТНЫХ ФОТОГРАФИЯХ 3

Алексей МУРАВЬЕВ
ЛЮБЛЮ КОПАТЬСЯ В САДУ-ОГОРОДЕ 4

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ОСЕНЬ БЕЗ НАСМОРКА 10

Сергей МАКАРОВ
НА СЕРЕБРЯНЫХ РОДНИКАХ 15

Виктор КОСТЕРОВ
И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО 24

Владимир СПИРИЧЕВ
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ – ВЕРНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ 28

Ирина РОЖКОВА
СКОЛЬКО ЗАГАДОК В СТАКАНЕ КЕФИРА? 35

Ольга КЛИМОВА
ЦЕЛЕБНЫЙ СЕКРЕТ ЗЛЮЧКИ-КОЛЮЧКИ 43

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 47

Маргарита ПИНЧУК
ЭПИЛЕПСИЯ – ЗАКАТ РАЗУМА ИЛИ ОТБЛЕСК ТАЛАНТА? 53

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Марина КИРИНА
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТРУСИШКИ 63

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 69

Евгений ТАРАСОВ
ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС 82

Александр КРЫЛОВ
ПОЧКИ, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ РАСПУСКАТЬСЯ... 87

Владимир КАРПИНСКИЙ
ТЕМНЫЕ ОЧКИ И ЗРЕНИЕ 94

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 99

Семен НАРИНЬЯНИ
ПОСЛЕ СТА 108

Людмила ЛУКЬЯНЕНКО
ПОРА ЗВЕЗДОПАДА 116

Юрий МАЛАНИН
ЛЕГКО КАТИЛ АВТОБУС... 118

Зоя ЗИНОВЬЕВА
ВМЕСТЕ МЫ – БОЛЬШАЯ СИЛА 119

Оробиндо ГУХО
ЗУБЫ 120

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 28.07.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 138800 экз. Заказ № 1856.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ – НА ЦВЕТНЫХ ФОТОГРАФИЯХ

Лечением лекарственными растениями интересуются практически все наши читатели.Об этом свидетельствует редакционная почта. И почти в каждом письме содержится просьба публиковать цветные фотографии растений, чтобы их было легче опознать и собрать. И вот, как говорится, лед тронулся. В этом номере мы публикуем цветные снимки зверобоя, аира болотного, чернокорня, ревеня, гравилата и расторопши. Ждем ваших откликов и пожеланий, фотографии каких растений вы хотели бы увидеть на страницах журнала в первую очередь? Мы продолжаем держать в поле зрения проблемы столетних долгожителей нашей страны. Правда, пока в прошедшем времени. Нам удалось разыскать в архивах статью известного в середине прошлого века советского публициста Семена Нариньяни, который ровно пятьдесят лет назад написал о необходимости создания в СССР института долгожителей. Увы, его мечта так и не сбылась. Даже публикация в главной партийной газете «Правда» не помогла сдвинуть воз с места. И в современной России пока нет такого института. Так что, дорогие читатели, теперь многое будет зависеть от нас с вами. Прочитайте статью «После ста» и наш редакционный комментарий. Активно включайтесь в написание своеобразной летописи столетних российских долгожителей. Герой очерка «На серебряных родниках» Михаил Василевский еще не достиг заветного рубежа (ему в октябре исполнится 74 года), но он преуспел в преодолении различных тяжелых испытаний. Семь лет назад Василевский полностью ослеп, однако не пал духом, продолжает жить полноценной жизнью. Думаю, судьба этого человека никого не оставит равнодушным.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 8 октября.

Алексей МУРАВЬЕВ: ЛЮБЛЮ КОПАТЬСЯ В САДУ-ОГОРОДЕ

Каждому, кому за семьдесят, есть что рассказать, накопленным опытом и сокровенными мыслями поделиться. Были бы, как говорится, слушатели. На что грех жаловаться 72-летнему доктору экономических наук, профессору, действительному члену Международной академии высшей школы, члену-корреспонденту РАЕН, заслуженному экономисту РФ, председателю экспертного совета Российской ВАК по общей экономической теории Алексею Ивановичу МУРАВЬЕВУ. Он и раньше не страдал отсутствием внимающей его словам аудитории: лекций за десятки лет, будучи доцентом, а затем проректором по науке Финансово-экономического института города на Неве, прочитал бессчетное количество. Сегодня также собирает залы – уже в качестве президента и лектора отделения общества «Знание» в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

– Мне казалось, Алексей Иванович, что широко известное и популярное некогда общество «Знание» уже давным-давно закрыто.

– Нет, официально оно никогда не закрывалось. Отделения общества сохранялись по России даже в самые трудные 90-е годы прошлого столетия, когда для них закрылось финансирование со стороны государства. Жили на голом энтузиазме. Я в ту пору не состоял в штате общества, но читал лекции, проводил беседы сугубо на общественных началах. Сейчас достаточно интенсивно идет возрождение организации, которой в этом году исполнится 61 год. Нас поддерживают финансами правительство и местные муниципальные органы.

– Даже в годы расцвета «Знания» людей на лекции, согласитесь, Алексей Иванович, под административным нажимом привлекали. В залах многие спали под монотонный голос лектора. Лишь что-то очень неординарное могло увлечь.

– Сейчас, поскольку административные меры отменены, мы как раз и привлекаем людей, рассказывая о самых важных для них проблемах.

– Речь, конечно, идет о заработной плате, социальной защите, пенсиях, пособиях... Или как сохранить сбережения в банках, в ПИФах?

– И об этом тоже. Но не меньше, скажу вам, публику, которую мы собираем в петербургском лектории, в еще сохранившихся (немного, к сожалению, их осталось) заводских и сельских домах культуры и клубах, в фойе кинотеатров перед началом сеансов, на открытых площадках в парках в дни массовых гуляний и праздников, интересуют вопросы личного и семейного здоровья, народной медицины, физкультуры, закаливания, темы борьбы с депрессиями, плохим настроением, стрессами и так далее. Это и понятно. В последние полтора-два десятка лет жизнь наших людей значительно усложнилась. Ломка общественно-экономической модели не прошла для них бесследно. Я не медик, но мне, как и любому, видно, что изменившиеся условия повлекли за собой значительный рост самых различных заболеваний у россиян. Здоровье нации подорвано.

Надо стараться каждому, не полагаясь целиком на официальную медицину, крепить свое самочувствие всеми доступными действенными способами. О них много пишут ваши издания – вестник «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение». Я полностью поддерживаю это направление. Потому что медицинское обслуживание находится, увы, далеко не на уровне. Даже прежней, советской поры.

– Однако смена общественно-экономической формации произошла не без вашего содействия. Среди ваших «крестников» такие экономисты, поборники рыночной экономики, как Чубайс, Авен, Васильев, Дмитриева и другие...

– Не отказываюсь. Действительно, все вышеназванные лица и ваш покорный слуга собирались на невских берегах в ушедших 80-х годах на заседаниях экономических кружков, семинарах и симпозиумах, которые я организовывал, будучи проректором Ленинградского финансово-экономического института. Приезжали к нам и московские экономисты, в том числе Гайдар. Не многие знали о наших встречах, диспутах. Для того чтобы участвовать в них, наверное, нужна была в то время определенная смелость. Но мы понимали, что советская экономика зашла в тупик. Необходимо было создавать современные хозяйственные механизмы, менять отношения собственности и статус предприятий, на рыночных отношениях строить финансово-кредитные институты...

– Не разочарованы итогами? Вот говорите, например, с сожалением об ухудшении медицинского обслуживания населения...

– Да, в силу ряда объективных и субъективных причин многое не удалось сделать так, как представлялось на наших собраниях. И все же есть движение вперед по многим параметрам. Прежде всего в экономике, в общественных взаимоотношениях.

В корне также меняется сознание людей, привыкших за 70 лет к тому, что их бесконечно будут бесплатно (и чаще всего неэффективно) лечить. Россияне все более начинают осознавать, что прежде всего сами должны заботиться о своем здоровье – не пить чрезмерно, не курить,

заниматься физическими упражнениями, бегать, ходить в спортзалы, бассейны, на игровые площадки, теннисные корты.

– Вот-вот, теннисные корты... Скажите об этом в своей лекции в районном центре Чудово Новгородской области, куда я по выходным езжу на свой дачный участок. У моих соседей – Геннадия Николаевича и Павла Матвеевича, рабочих Чудовского завода железобетонных шпал, нет денег, чтобы обновить ограду возле своих деревенских домиков. А вы им про корты. Раньше они, даже в свои пятьдесят лет, ходили на стадион в городском парке, играли в футбол, которым с детства увлекались. Год назад на этом стадионе местные богачи коттеджный поселок соорудили...

– Но леса, реки, поля, рыбалка, охота есть в этом Чудове?

– Угодья прекрасные. Река Волхов – чистая, изумительная своей величавостью. Озера, рощи, грибы, ягоды, перелески, поляны...

– Так ведь любая поляна, небось, под игры с мячом сгодится. Было бы только желание заряжаться мощной энергией от реки, от лесов, от лугов... Для меня, например, нет ничего милее своими собственными руками построенного на Карельском перешейке деревянного дома. Как можно чаще и дольше стремлюсь там бывать. По-моему, только среди природы, по большому счету, можно постичь глубину жизненных ценностей.

Знаете, мои родители были сельскими учителями. У меня сохранились прекрасные воспоминания о нашем деревенском быте. Я не только много читал – у нас была замечательная семейная библиотека, музицировал с родителями, но и, помогая отцу по хозяйству, физически развивался. Накалывал горы дров, воду из колодца носил, снег убирал, огород вскапывал... Кроме того, у деревенских ребят был в почете гиревой спорт. Я с удовольствием поднимал тяжести, участвовал в соревнованиях.

– Физическая закалка пригодилась вам в Магадане, куда вы, как я знаю, не по распределению, а по собственному желанию, получив «красный» институтский диплом, уехали работать?

– Магадан, конечно, край отдаленный, суровый. Но мне по окончании экономического факультета Ленинградского института инженеров водного транспорта хотелось проверить себя, свои знания в реальных, а не аспирантских условиях. Хотя я еще студентом определил главную свою цель – стать ученым. Работал в Магаданском морском пароходстве, занимался экономикой перевозок, объемами производства, конкретными финансовыми расчетами. В Магадане увлекся лыжным спортом, очень там популярным. Вел подвижный, интенсивный образ жизни, не копил лишние килограммы. Совершенно не потреблял спиртного, хотя по этому параметру выглядел в этом северном городе белой вороной. Регулярные занятия спортом помогали переносить и тяжелый магаданский климат, и бытовую неустроенность, и производственные неурядицы. А еще занимался там художественной самодеятельностью, играл на саксофоне и даже создал первый в Магадане вокально-инструментальный ансамбль, чем изрядно осложнил свое положение в пароходстве.

– Почему так?

– В местной газете «Колымская правда» появился фельетон, который назывался «Под завыванье саксофона». В нем меня «разоблачали» как заезжего «стилягу», пропагандирующего в клубе работников водного транспорта чуждую советской молодежи западную мораль. Едва с работы не выгнали...

Вернувшись в град Петра, целиком ушел в экономическую науку. В последние годы прилагаю свои скромные научные силы в изучении такой малоизвестной области познания, как экономическая психология. Мы сегодня стали часто говорить о так называемом «человеческом факторе», особенно в дни, когда по вине самих работников рушатся здания, краны падают, поезда идут под откос, цехи взрываются. А что это такое – «человеческий фактор», никто толком не знает. Вот я и занимаюсь этой проблемой, рассматривая человека с позиций его генетической основы, окружающего

социума, знаний, умственной и физической предрасположенности и других параметров.

А саксофон до сих пор моя слабость. На квартире в Питере играть не получается, но в деревенском доме, как только приеду, беру саксофон и, не поверите, часами играю.

– Несколько необычно это слушать от крупного ученого, видного эксперта по важнейшим экономическим разработкам, в том числе стратегического плана развития Санкт-Петербурга, подготовившего, как я знаю, одних только докторов экономических наук более ста... Другими я представлял ваши увлечения.

– Ну почему же... Ведь это интересное, полезное, восстанавливающее силы и душевное равновесие занятие. Для себя я вывел простой, но очень важный закон: без здоровья нет науки.

Приезжая в свой дом, я прежде всего отключаю мобильную связь – становлюсь, таким образом, недоступным для окружающего мира. Много времени уделяю гимнастике, лесным пробежкам, купанию в речке. Люблю копаться в любую пору в саду-огороде и теплицах. Веники березовые люблю заготавливать для бани, которую сам же и срубил. Подхожу к этой операции научно. Знаю, с какого дерева ветки получше взять, как связать, как выдержать, сохранить на весь год березовый аромат.

Еще очень люблю вырезать деревянные скульптуры – медведей и других зверей и зверушек наших лесов.

Мой организм приветствует этот размеренный неприхотливый уклад. Под стать ему и мой рацион питания: зелень и овощи с собственного огорода, фермерское молоко и сметана, а вот мяса, масла, колбас, мучного и сладкого как можно меньше стараюсь употреблять. Поэтому давление у меня, как правило, в норме, головные боли редки, сердце не шалит. Возвращаюсь в Питер – и с желанием берусь за дела. Их очень много, а значит, я нужен, интересная жизнь продолжается...

Беседу вел Лев РУМЯНЦЕВ.
г. Санкт-Петербург.

ОСЕНЬ БЕЗ НАСМОРКА

Осень обычно ассоциируется с так называемыми простудными заболеваниями, одним из первых и типичных признаков которых является появление насморка. Если же в этот период года соблюдать рациональный режим жизни и дополнить его закаливающими процедурами, то осень можно провести и без насморка.

УТРОМ

Понятно, что перед уходом на работу времени в обрез, но даже утром можно выкроить буквально несколько минут для мини-закаливания и мини-физкультуры.

Откиньте одеяло, уберите подушку, максимально обнажитесь. Несколько раз как следует потянитесь, затем 3-4 раза поднимите ноги до прямого угла с туловищем, после чего изобразите ногами как бы езду на велосипеде.

Теперь в трусах и босиком, подскоками или «гусиным шагом» отправляйтесь в ванную комнату. После умывания, лучше прохладной водой, оботрите все тело мокрым полотенцем, затем в течение одной минуты желательно проделать легкие гимнастические упражнения на основные группы мышц шеи, рук, туловища и ног. И не забудьте как следует высморкаться, промыть ноздри туалетным мылом и прополоскать горло водой из крана.

В меню завтрака обязательно должно быть одно мясное блюдо (для повышения иммунитета), горячий чай или кофе с лимоном, какие-нибудь фрукты или овощи, богатые витамином С. Под конец завтрака нелишней будет и таблетка, содержащая поливитамины. Все это повысит ваши защитные силы в борьбе с возможной простудой.

Для укрепления иммунитета специалисты рекомендуют также с утра принять ударную дозу иммунала – 40 капель препарата в столовой ложке кипяченой воды комнатной температуры и затем еще по 20 капель каждые 2 часа в течение дня. Или же за полчаса до выхода из дома выпить противопростудную смесь, которая укрепит миндалины, охраняющие дыхательные пути от попадания в них болезнетворных микробов (1 ч. ложка аптечного сиропа шиповника, по 2 ст. ложки свекольного сока и кефира, сок половины лимона).

ДНЕМ

До выхода из дома следует продумать и свой гардероб, который должен соответствовать погоде. Излишне теплые одежда и обувь не способствуют профилактике простуды, а, наоборот, перегревание и повышенная потливость будут только способствовать заболеванию. Пока не наступят холода, не укутывайте горло и шею шерстяными шарфами.

В промозглые осенние дни, впрочем, как и зимой, нужно приучить себя вдох обязательно делать через нос, а если что-то мешает этому – как можно быстрее устранить причину затрудненного носового дыхания. В таких случаях настоятельно рекомендуем вам показаться врачу-отоларингологу. Не разговаривайте и не курите на ветру. Часть пути на работу постарайтесь пройтись пешком – это заменит вам утреннюю гимнастику, если вы не успели сделать ее. Впрочем, в транспорте тоже можно незаметно заняться гимнастикой: сжимать и разжимать ручку портфеля или поручень, за который вы держитесь; приподниматься и опускаться на носки; делать вращения головой и т.д. А главное – держаться подальше от пассажиров с явными признаками простудного заболевания, особенно тех, кто кашляет и чихает, даже не удосужившись пользоваться при этом носовым платком...

По дороге на работу можно воспользоваться жевательной резинкой с мятой, леденцами с ментолом или

конфетами типа «кармолис». В аптеке продаются также леденцы со вкусом фруктов и ягод, которые одновременно содержат аскорбиновую кислоту (витамин С), повышающую сопротивляемость организма человека к различным простудным заболеваниям. В течение дня рекомендуется также принимать по 5 крупинок гомеопатического средства – антигриппина (через каждые 2 часа).

Во время работы не забывайте регулярно проветривать помещение, совмещая это с производственной гимнастикой. И то, и другое непременно нужно выполнять в первую очередь тем, кто весь день проводит за компьютером в плохо вентилируемых помещениях, где вольготно себя чувствуют самые разнообразные болезнетворные микробы. Но при этом следует избегать сквозняков и, конечно, контактов с заболевшими коллегами.

Если вам не удалось выкроить время, чтобы пешком пройти часть пути на работу, то постарайтесь компенсировать это хотя бы получасовой прогулкой после работы: физические упражнения на свежем воздухе – прекрасное закаливающее средство в любом возрасте.

ВЕЧЕРОМ

После работы уже несколько проще выкроить время для гимнастики и закаливающих процедур. Но прежде, чем к ним приступить, необходимо как следует очистить верхние дыхательные пути от пыли и болезнетворных микробов, которые скопились в них за день. Опять же максимально обнажившись и босиком, находясь в ванной комнате, как следует высморкайтесь и промойте ноздри мылом (лучше хозяйственным). Далее рекомендуется прополоскать горло спиртовым раствором календулы (1 ч. ложка на неполный стакан воды комнатной температуры) или же водным раствором хлоргексидина биглюконата, отварами трав – ромашки, зверобоя, багульника (из расчета

ЗВЕРОБОЙ

Зверобой – Hypericum, семейство зверобойных. В семействе около 1600 видов. В России встречается несколько из них. Наиболее часто – зверобой обыкновенный, или продырявленный, и зверобой четырехгранный. Оба эти растения – многолетние травы с сохраняющимся корневищем. У первого вида стебель двугранный, плотный, у второго – стебель четырехгранный. Высота растений 30-100 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, эллиптические. Цветы у обеих видов желтые, многочисленные, собраны в метельчатые или щитовидные соцветия. Плод – продолговатая яйцевидная распадающаяся коробочка. Цветут с июня до августа. Плоды начинают созревать в июле. Повсеместно встречаются в лесной и лесостепной зонах.

1 ст. ложка травы на 1 стакан воды). Для полоскания горла годится и слаборозовый раствор марганцовки, а также раствор морской соли (1 ч. ложка соли на 1 стакан теплой воды с добавлением 5 капель спиртового раствора йода). Это укрепит слизистую оболочку ротоглотки и повысит ее устойчивость к холоду.

Далее обычно принимается гигиенический душ, после чего для закаливания – контрастный душ, попеременно чередуя холодную и горячую воду. Вытираясь махровым полотенцем, одновременно делают им и самомассаж всего тела.

После выхода из ванной комнаты полезно какое-то время походить обнаженными и босиком (в зависимости от состояния здоровья и степени закаленности).

Если же по каким-то причинам душ принять не удалось, то не забудьте сделать контрастное закаливание ног, для чего налейте в два тазика горячую воду и холодную, а потом попеременно опускайте туда ноги, закончив процедуру в тазике с горячей водой (для слабозакаленных) или же в тазике с холодной водой. После этого ноги вытирают насухо и массируют.

Ужин должен состоять из рыбных, молочных продуктов, овощей и фруктов, а главное – в этот период года побольше употребляйте чеснока, лука, хрена, квашеной капусты и других продуктов, содержащих фитонциды и витамины.

И не забудьте перед сном основательно проветрить ваше жилое помещение и хотя бы в одной из комнат оставить на ночь открытой форточку (если не в спальне, то можно и на кухне).

Если вам удастся придерживаться такого распорядка дня (а это, поверьте, несложно!), то не только осень, но и зиму вы встретите и проведете без насморка. Чего искренне вам и желаю.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

НА СЕРЕБРЯНЫХ РОДНИКАХ

Когда-то, и до преклонных лет, Михаил Иосифович Василевский был успешным человеком. Это не значило, что жилось легко, а всякое желание исполнялось. Но ежели перебирать бывалое, яснее ясного станет, что удача ходила по пятам и берегла-хранила, как верная подруга. А семь лет назад он полностью ослеп на оба глаза. Солнце погасло. Казалось, жизни более нет и никогда для него не будет...

Но удача не оставила и на сей раз.

1

Он живет в Базарове, подмосковной деревне на Дмитровском шоссе вблизи станции Икша. А родом из белорусских краев, где по окончании сельхозакадемии получил диплом ученого агронома. Природой не обделенный, к тому же имея боевую, часто колючую натуру – «не люблю когда об меня вытирают ноги», – он сразу обратил на себя внимание районных авторитетов из начальства. Иметь знания, разумеется, хорошо. Однако очень уж независимо себя держит, всех критикует, даже басни и фельетоны пишет в газету – не многим это нравилось.

– А-а... ты «академик»? Умнее всех? Ну! Ну! Посмотрим, на что ты пригоден...

И его, залетного, несдержанного на язык, постоянно старались задвинуть куда подальше, лишь бы с глаз долой, чтобы меньше перечил бывалым людям. По той же причине работу работал всякую, на какую сошлют. Наконец, был упрятан в самый дальний, беднее бедного колхоз, где,

как говорится, хлебный колос от колоса – не слыхать голоса, а в кассе ни копейки, люди не соглашались ехать сюда ни за какие коврижки, а ежели и соглашались, то не задерживались... За тридцать лет там в председателях перебывало тридцать два человека. Василевский оказался тридцать третьим.

– Ничего! Ничего! Поглядим, как запоешь, когда кузькину мать узнаешь.

Но и «академик» оказался непрост...

2

... А зрение свое он начал терять с детских лет. Со времен войны. Когда Белоруссия оказалась под немцем, он , деревенский мальчишка, угодил в прифронтовое гетто недалеко от города Могилева. Там видел не раз, как ни в чем не повинных людей могут травить собаками. Голодные овчарки—лютые звери, рвут человека в клочья, словно добычу, не оставляя в живых... Очередь дошла – натравили и на него... Плакать некогда было, бежать некуда, оставалось со страху пасть ничком и уткнуться лицом в сырую землю, а дело было на сгоревшем лугу, еще дымился кое-где, догорая, кочкарник, всюду торчком торчали корневища обгорелых трав, и, падая, он поранил ими глаза. Кто оттащил собак, кто промывал искалеченные глаза, он не знает, но позднее, на школьных уроках, даже с передней парты не различал никогда, что написано мелом на классной доске. Зато в возмещение зрительных потерь необыкновенно обострился слух. Именно благодаря исключительной слуховой памяти он мог продолжить учебу. Кстати, учился всегда на «отлично».

– А после четвертого класса мне купили гармонь, – вспоминает он теперь при случае. – И тоже на слух я научился играть на заказ кому что угодно.

Его приглашали на свадьбы, крестины-именины и всякие пьянки-гулянки по хуторам в радиусе до тридцати километров. Не бывало выходного дня без вызова. И он гармонь на плечо – и в путь-дорогу.

... Что ни говори, развеселая все-таки была школа жизни.

3

С колхозом тоже все обошлось. По счету тридцать третий, пришелся он там ко двору. С ним и дисциплина наладилась. И поле хлебом заколосилось. И ферма прибыль дала. Хозяйство явно пошло на поправку. Колхозникам было о чем пожалеть, когда спустя время удачливый их председатель уехал учиться в аспирантуру.

Магической оказалась цифра 33! Удачливой!

... Карьерный пик Василевского – Всесоюзный институт кормов имени Вильямса. Еще будучи аспирантом, в иные годы он непрерывно, с ранней весны по осень, пропадал в заливных лугах под открытым небом. Быть с природой наедине – стало быть, исподволь приобщаться к ее сокровенным тайнам, различать звездные шорохи, шепот трав и слышать, как они растут по ночам. Невольно учишься понимать закрытые для большинства таинства жизни...

Зрение между тем слабело.

Впереди маячила операция на глазах.

4

Жена, Тамара Ивановна, во многом мужу под стать. Родилась в Сибири – и мало сказать, что любит людей, она любит все живое без исключения. Не найти, к примеру, таких страшных и злых собак, к которым Тамара Ивановна побоялась бы подойти и протянуть к ним руку, говорит она с ними ласково, как с родными детьми, любой зверь становится послушным и старается заглянуть в ее глаза. Птицы тоже ей доверяют, она привечает–кормит даже престарелых ворон, которые не хуже людей, слабея здоровьем, равно нуждаются в помощи. А синицам да воробьям скармливает по мешку и по два семян подсолнухов каждую зиму... Сердечное ее тепло бесконечно, и она такая не потому, что ставит целью быть хорошей для всех – иной она просто не способна быть, если даже захочет. Ни корысти, ни личной выгоды!

– В Писании что сказано? – пытается объяснить саму себя Тамара Ивановна. – Уклонись от зла и сотвори добро. Верно? А в ответ для себя ничего не требуй. В этом вся суть и правда.

5

До знакомства с Василевским Тамара Ивановна работала в образовательной сфере Министерства сельского хозяйства. Он был старшим научным сотрудником в институте кормов. Оба были в годах, немолоды, у того и другого дети выросли, а семья по первому браку у обоих по разным причинам распалась. Теперь по согласию они заложили в деревне новый собственный кирпичный дом. Что не жить? Но хуже осенней погоды подкралась старость и пенсия... У него «сели» глаза – пришлось оперировать. У нее со здоровьем тоже возникли проблемы. Однако держались без жалоб. Разводили тюльпаны, гладиолусы. Занимались клубникой с розами. Смородины и крыжовника имели десятки сортов.

– Мы даже пчелами занимались, – с улыбкой вспоминает Тамара Ивановна. – Тридцать ульев стояло в саду...

– Как управляться вы успевали с таким хозяйством?

– У нас день начинался в четыре утра. Заканчивался в полночь. Работали как заводные.

– Мы имели три мини-трактора. И набор различных приспособлений. Пока Тамара Ивановна завтрак готовит, я пололь-ником все грядки успевал обрабатывать. Высоцкий пел: «И голове своей руками помогаю». Я, наоборот, рукам головой помогал. У меня был четырехпольный севооборот. И работа строилась грамотно. Не зря же, в конце концов, я в аспирантуре учился...

Что росло на участке, было заметным подспорьем к пенсии. С букетами цветов Тамара Ивановна выходила на дмитровскую дорогу – сбыт был гарантирован, остальное Михаил Иосифович возил на московские рынки.

– Не забыть, как впервые я повез продавать клубничные усы. От стыда под землю хоть провались. Стою за прилавком, люди мимо идут, а мне кажется, все они смотрят на меня с попреком. Дескать, как это так, недавний научный сотрудник мог превратиться в обыкновенного торгаша? Не совестно? Мысли такие меня долго терзали. Пока с инфарктом не угодил в больницу. А соседом в палате оказался мой бывший официальный оппонент при защите кандидатской диссертации Михаил Иванович Тарковский. «Как вам, Михаил Иосифович, не стыдно? – спрашивает он меня. – Разве можно сты-

диться собственного труда? Я, доктор наук, завкафедрой Тимирязевки, и то не стесняюсь, едучи на работу, взять с собой корзиночку малины или яблок для сотрудников. Не бесплатно, разумеется. Нет! Мы договариваемся о цене. Потому что это, во-первых, мой труд. И во-вторых, сотрудники избавлены бежать на рынок, лучшей ягоды, кстати замечу, они все равно там никогда не купят». Таким образом, простите за каламбур, меня устыдили за излишнюю стыдливость. И стыдиться я перестал. Перед нами с Тамарой Ивановной стояла цель – достроить дом. Деньги нам были нужны. А землю мы с ней любили... Только вот глаза подвели некстати.

...Напоследок он носил очки со стеклами в палец толщиной, хотя умудрялся, словно на прощание, по сельским дорогам гонять на мотоцикле. Спешил, наверное, пожить в полную меру. К сожалению, от судьбы не уйдешь, и день настал, когда тьма окутала, как накрыла с головой черным покрывалом.

Ах, если бы не глаза!.. Несколько операций, сделанных одна за другой, результатов не оказали. А слепому какие розы с тюльпанами? Какие трактора? С пчелами также пришлось расстаться. Основным «инструментом» стал посошок, с каким обычно ходят слепцы, простукивая перед собой дорогу.

... Когда меркнет свет, человека назойливо посещают мысли не из веселых. И неизвестно, какой финал мог быть. Да, на счастье, дом, который они достроили, получил номер тридцать три. И мрачные, тяжкие размышления о бренности жизни растаяли, отступили, как отступает ночной кошмар перед утренним солнцем. Жить захотелось с утроенной силой. Соблазнительно, конечно, поверить, что 33 – две спаренные тройки! – как и в молодые годы, когда ссылали его в отсталый колхоз, опять простерли над ним спасительные крылья. Возможно, и так. Цифра проверенная. А важнее всего, что в дом хозяйкой вошла именно она, Тамара Ивановна. Верный, родниковый человек, она стала Василевскому как берегиня.

6

В деревне Базарово у Василевских я побывал минувшей весной. Мог и прежде к ним заглянуть, но не пускала погода,

то ветер студил, то дождик дождил, а в конце мая солнышко пригрело, и можно стало поехать. Это недалеко. Электричкой от Москвы до станции Икша езды не более часа. И от станции до деревни пешим ходом минут пятнадцать.

– Заходи! Заходи! Не бойся! – раздалось из глубины сада, когда, отворив калитку, я поопасился, увидев собачью будку. – Собак у нас нет. Будка пустая...

На садовой дорожке с палочкой в руках стоял пожилой человек. Седая голова и тоже седая аккуратно подстриженная бородка делали его похожим на интеллигента-дачника, который вышел на прогулку. Было впечатление, что он видит каждое мое движение, его глаза не куда-либо вверх задирались, как бывает у слепых, а четко, в упор, если не сказать, прицельно направлены были точно в мои глаза. «Слепой ли он?» – подумалось мне. Чуть спустя я догадался, что он «видит» на слух, чутко реагируя на шорох моих шагов и голос. Помимо того, вдоль садовых тропинок был натянут шнур на высоте около метра, Михаил Иосифович, передвигаясь, постоянно придерживался за него рукой. Шнур служил ориентиром ему, чтобы излишне не плутать по саду.

– Ежедневно, и зимой, и летом, – рассказывал он, когда мы пожали друг другу руки и познакомились, – я выхожу в сад по любой погоде. Прогулочная дорожка – это мой проспект общей протяженностью в сто метров. Гуляю по нескольку часов. Вот и прикиньте, какие расстояния я одолеваю. А шнур – мой поводырь. С ним удобно. Можно, не затрудняясь, пройти в сарай. Можно на овощные грядки, где у Тамары Ивановны всякая зелень посажена, так что, не видя ничего, могу самостоятельно нарвать приправы к обеду. В сарае тоже легко отыскиваю необходимый инструмент, молоток или гаечный ключ с клещами... Все на ощупь делать привык. Занимаюсь даже ремонтом, недавно разобрал, допустим, и починил испорченный нагреватель в системе домашнего отопления. Могу фуганком доски отфуговать. Могу хоть гвозди заколачивать...

Когда мы остановились около пустых пчелиных ульев, сохранившихся от старой пасеки, нельзя было не заметить, что на прилетной доске крайнего улья оживленно суетились

пчелки, из них одни улетали, другие прилетали, некоторые несли в леток желтую обножку.

– Неужели вы снова пчел завели? – спросил я Михаила Иосифовича. – Вам же трудно заниматься с ними.

– Да! Да! Когда-то от пасеки я отказался. А год назад в одном домике поселился залетный рой. Понимаете? Это как подарок! Как небесный знак! Мы с Тамарой Ивановной, действительно, думаем снова завести небольшую пасеку.

– А работать с ними на ощупь станете? Тут без глаз не обойтись.

– Конечно! Конечно! Но с Тамарой Ивановной мы договорились, она будет рамки осматривать и сообщать мне, что там видит, а я буду ей говорить, что и как правильно делать.

– То есть Тамара Ивановна станет вашими глазами?

– Именно так. Моими глазами...

7

Потом к нашей беседе подключилась Тамара Ивановна. Оказалось, помимо обычных домашних хлопот – обед сварить или сбегать в магазин за продуктами – она выполняет обязанности литературного секретаря. Михаил Иосифович и смолоду был не прочь посидеть за письменным столом. И рассказы ему давались. И стихи. На короткие эпиграммы и вовсе мастером был. Правда, всерьез заниматься творчеством времени не хватало, зато теперь стало его в избытке. Печатается в столичных журналах. Несколько поэтических сборников из-под его пера – нешуточный труд. Тамара Ивановна сочла нужным уточнить:

– Не «из-под пера», – сказала она. – Михаил Иосифович работает с магнитофоном. Я у него и первый слушатель, и немного первый редактор.

– И немного критик, – несколько кисло добавил Василевский.

Как прояснилось, он готовится вступать в Союз писателей России. И на этой почве, так по крайней мере мне показалось, между ними есть трения. Здраво рассудить, что ему союз? Крыша над головой не течет, в доме уют, старанием

жены в холодильнике пусто не бывает – ни забот, ни помех – твори, если душа требует. Разве писательское удостоверение что-либо добавит? Но чувство самоутверждения заставляет его раз за разом поднимать Тамару Ивановну на крыло, как птицу, чтобы моталась она по чиновным кабинетам, по различным редакциям, тратя дни на бесконечные переговоры, да возила рукописи на рецензию. Ведь не девочка-попрыгунья, и у нее сердце работает с перебоями...

– Но надо... Он требует... Он ничего не желает слушать. Я понимаю его... Но есть и другие дела, которых никто за меня не сделает... И порой у меня не хватает терпения...

Слушая Тамару Ивановну, я мог догадаться, что и ангелам-хранителям бывает нелегко...

– А желаете посмотреть, чем я спасаюсь? – вдруг спросила она. – Пойдемте, я покажу!

8

Мне и раньше приходилось знать-читать о богатствах зеленой аптеки. Описаний различных трав да какими целебными свойствами они обладают, перелистать пришлось порядочно. Но какой расхорошей, пусть даже в золотом переплете, книга ни будь, она остается всего лишь книгой. И совсем иное – услышать слово живьем. Да вдобавок от доброго человека.

– В нашем саду, как в ларце. От любой болячки травинка отыщется, – говорила Тамара Ивановна. Я едва успевал записывать – спорыш, пустырник, манжетка, мята, мелисса, тысячелистник, сныть, одуванчик...А она еще и еще спешит, на лету показывает. – Случись, вы руку поранили. Да? Непременно надо кровь остановить. Чем же? А вот! Сорвите молодой листок тысячелистника. Смяли-смяли его до сока. И раз – на ранку! Кровь и свернулась. Никаких проблем. А календулой можно горло полоскать...

Особенно она расхваливает чистотел.

– Царская трава! Я ее ставлю на первое место. Гастрит. Гайморит. Псориаз. Даже рак крови – 250 болезней излечивает. Не верите? Я охапку чистотела нарву и, не давая ему завялиться, пропускаю через мясорубку, отжимаю через мар-

лю сок, разливаю по бутылкам и храню его в холодильнике. Можно по ложке внутрь принимать и наружно использовать... А вот разлюбезный наш подорожник...

Тут и Михаил Иосифович не выдерживает. Ему невтерпеж показать свое знание.

– Подорожником и мятой она вылечила себе язву желудка. Две недели чай с мятой пила, затем до полугода настой подорожника. А знаете, почему подорожник помогает при язвенной болезни? Или при гастрите? При этих заболеваниях в желудке идет постоянное движение стенок. Язва или гастрит – это что? Это когда слизистая сильно воспалена, воспаленные участки друг о дружку трутся. Отсюда и боль. А подорожник богат белками, воспаленные участки он как бы смазывает и затягивает их пленкой. Подорожник в обязательном порядке мы даже в салат включаем.

...Напоследок Тамара Ивановна предложила сводить меня на серебряный родник.

– Это рядышком. Метров за триста.

***

...На источник ходили втроем. Там постояли, полюбовались, как резво из-под земли с напором бьют прозрачные ключи. Казалось, если очень прислушаться, можно явственно расслышать, как тонко позванивают, перекликаясь между собой, студеные струи.

– Этот родник меня тоже лечил, – рассказывала Тамара Ивановна. – У меня в почках образовались камни, а его водица от них избавила.

– Почему родник называется серебряным?

– Я возила эту воду на проверку, и анализ показал, что в ней содержится необычно много серебра. Отсюда и сила у родника целебная. Потому и «серебряный» он.

Сергей МАКАРОВ.
Московская область,
Дмитровский район,
дер. Базарово.

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Сегодня я хочу рассказать о пищевых блюдах, которые становятся не только вкусными, но и полезными, если в них добавить лекарственные растения. Эти лекарственные растения я привожу в алфавитном порядке.

Аир болотный (Acorus calamus L.). Один из лучших ароматизаторов. Не зря он применяется с этой целью в кулинарии. Аир можно в измельченном виде добавлять при приготовлении киселя, джема, даже чая. Предварительно корень аира следует измельчить. Аир – верное средство при пониженной кислотности желудка. Кроме того, он обладает мощным антимикробным действием, поэтому полезен при желудочных расстройствах, особенно в виде киселя, крахмал которого, как известно, обладает обволакивающим свойством.

Барбарис (Berberis vulgaris L.). Плоды барбариса кисловатые, это их свойство используется при приготовлении компотов, соков. Плоды нужно измельчить, залить кипятком из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, прокипятить на слабом огне полчаса и настоять 1 час, процедить. Барбарис обладает выраженным желчегонным свойством.

Бузина черная (Sambucus nigra). Известно, что цветки бузины черной являются противовоспалительным средством, а плоды способны активизировать обменные процессы. На этом принципе и основано приготовление напитка долгожителей, как называли его в деревне. Чтобы его приготовить, нужно взять 1 ст. ложку ягод бузины, заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, остудить до 50-60 градусов и добавить по вкусу мед. Выше температуру настоя допускать не надо, иначе вы инактивируете ценные компоненты меда.

АИР болотный

Аир болотный – Acorus calamus из семейства ароидных. Травянистое многолетнее растение с толстым ползучим корневищем, внутри белым губчатым, снаружи желтым или желто-зеленым. Листья ярко-зеленые, длинные, узкие, мечевидные, мясистые. Стебель у основания красноватый, часто с лиловым оттенком. Цветки невзрачные, собранные в толстые початки до 10 см длиной. Цветет в июне-июле. Растет по берегам прудов и ручьев, по болотам. В лекарственных целях заготавливаются корневища растения – летом и осенью.

Гравилат городской (Geum urbanum L.). Корни гравилата *(см. фото на 81-й стр.)* имеют в своем составе много ароматических, очень приятных на запах эфиров. Гурманы используют корни при приготовлении настоек. Если эти настойки применять в разумных пределах как лекарственное средство (по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды), то можно избавиться от головной боли. Очень вкусен и напиток. Нужно взять 50 г свежевыкопанных корней (рано весной или поздно осенью), измельчить в мясорубке, залить 1 л холодной воды, довести до кипения и настоять 4 часа, плотно закрыв, чтобы не потерять летучие эфиры. Подавать к столу охлажденным. Напиток так же можно использовать от головной боли.

Зверобой (Hypenicum). Цветки зверобоя *(см. фото на 13-й стр.)*содержат мощное вещество гиперицин, который в растворе дает приятное рубиновое окрашивание, а кроме того является антибактериальным средством. Замечено, что водная вытяжка из зверобоя по вкусовым качествам хорошо сочетается с клюквой. Взять 1 стакан сушеного зверобоя, 1 стакан клюквы, 1 стакан сахарного песка. Заварить зверобой в 2 л воды, настоять 1 час, охладить и процедить. Отжать сок из ягод клюквы, а мезгу отварить в 2 стаканах воды. Все объединить, добавить сахарный песок, перемешать, выдержать 12 часов.

Иван-чай (Chamaeneriun angustifolium). Издавна на Руси делали салат из этого растения. Молодые побеги и листья заварить кипятком и настоять 2-3 минуты, дать стечь воде и нашинковать. Добавить измельченный хрен, лук, соль, заправить маслом. Этот салат способствует понижению кровяного давления, а по противовоспалительной способности с ним может соперничать только отвар коры дуба.

Калина (Viburnum opulos). Способствует снижению кровяного давления. У народов России, особенно в Чувашии и Мордовии, пользуются популярностью пироги с калиной. Вкус волшебный. Используют ягоды после

того, как их хватил мороз. Я посоветовал бы еще и добавлять перемолотые в муку зерна калины, а если хотите, то и кору, которая пахнет так же, как и ягоды.

Клевер луговой (красный) (Trifolium pretense). Цветки клевера обладают противосклеротическим действием, снимают головную боль. Возьмите головки клевера во время цветения, высушите их, измельчите на кофемолке и используйте в качестве добавки при выпечке.

Крапива (Urtica dioica). Считается одним из лучших кровоочищающих средств, не говоря уж о витаминной составляющей. Можно приготовить вкусный сироп из крапивы. Потребуется 1 кг свежей молодой крапивы, 0,5 кг меда, 1 л воды. Листья пропустить через мясорубку, налить 3 стакана воды, довести до кипения, процедить через марлю, добавить мед при температуре 50 градусов. Долить остальную воду. Сироп можно использовать для питья, добавлять в чай, компот.

Расторопша (Silybum marianum). Лучший на сегодняшний день *(фото растения на 105-й стр.)*гепатопротектор: способствует восстановлению клеток печени. Если семена размолоть в муку и добавлять в выпечку на стадии заваривания теста, получится вкусное блюдо, особенно полезное при гепатитах.

Рябина красная (Sorbus aucuparia). Мы в юности обожали рябину. Когда ударит мороз, она становится сладкой. Рябина ценна тем, что обладает желчегонным действием, способствует повышению двигательной активности желчного пузыря. Рябиновый продукт можно заготовить и впрок. Надо взять 1 кг рябины (после мороза), 40 г пищевой соли, 2 л воды. Ягоды рябины отварить в 2%-ном растворе соли, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать по общепринятой методике.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ – ВЕРНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Доктор биологических наук, член-корреспондент Академии технологических наук, профессор Владимир Борисович СПИРИЧЕВ убежден: от всех болезней, ну почти от всех, может защитить здоровое питание. А подразумевает он под этим понятием достаточное обеспечение каждого из нас витаминами и минеральными веществами. Дефицит их, считает профессор, одно из основных, наиболее распространенных и опасных для здоровья нарушений.

– Владимир Борисович, актуальна ли проблема дефицита витаминов для нашей страны?

– Еще как актуальна! В Америке и Англии, например, регулярно принимают витаминно-минеральные комплексы почти 60 процентов населения, а у нас – только около 10. Наш народ, по-видимому, считает нерациональным тратить часть своего бюджета на такую добавку к ежедневному рациону питания. Что чревато самыми печальными последствиями.

– Но ведь можно добрать то, что по велению матушки-природы организм сам не может синтезировать, в готовом виде – с растительными и животными продуктами.

– Вы правы, но только отчасти. Действительно, чтобы обеспечить организм витаминами, пища должна быть разнообразной: содержать большое количество свежих овощей, фруктов, других натуральных продуктов. Однако овощи и фрукты служат источником только трех витаминов: С, фолиевой кислоты и каротина. По мнению ведущих европейских диетологов, человек должен съедать 5-6 (!) порций свежей зелени в день, чтобы обеспечить свой организм необхо-

димыми витаминами. Для большинства россиян такое просто нереально.

Остальные же витамины (например, витамины группы B, D, E) мы получаем из хлеба, рыбы, мяса, круп, сливочного и растительного масла. Однако все эти продукты достаточно калорийны. Увеличивая их потребление, человек неизбежно переедает, а значит, повышает риск развития гипертонической болезни, атеросклероза, онкологических заболеваний. Например, витамина B_1 нам нужно около 1,5 мг в день – это почти килограмм черного хлеба с отрубями или 0,5 кг мяса!

Проблема и в том, что значительная часть витаминов разрушается во время хранения и кулинарной обработки продуктов. Например, из картофеля за зиму «уплывает» более половины витамина C!

– Но чтобы быть здоровыми и преуспевающими, нам как воздух нужны и минералы...

– Совершенно верно. Минералы обязательны и незаменимы в нашем рационе питания: составляя более трети всех активных ферментов, минеральные вещества участвуют в окислительно-восстановительных процессах, белковом, жировом, углеводном, витаминном и минеральном обменах, а также в газообмене, теплообмене, в процессах тканевого дыхания.

Работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем идет нормально только при их участии.

В кроветворении, построении тканей организма, прежде всего костных, минералы выступают как хорошие и опытные прорабы. Под их контролем находятся и защитные реакции.

Все обменные процессы, совершающиеся в организме, происходят в водных растворах минеральных солей.

Большое значение минеральных веществ для жизни человека подтверждается и тем, что наш организм состоит почти из 80 химических элементов, входящих в состав клеток и тканей. На двенадцать из них приходится почти 99 процентов веса тела. Члены этой группы называются структурными, или макроэлементами. К макроэлементам, содержащимся в большом количестве, относятся прежде всего натрий, калий, кальций, магний, фосфор, сера, хлор.

На долю же микроэлементов природа отвела лишь десятые, сотые и даже тысячные доли процентов нашего веса. Обладая высокой биологической активностью, микроэлементы необходимы организму не меньше, чем витамины, незаменимые аминокислоты, гормоны. Некоторые из микроэлементов входят в структуру гормонов эндокринных желез (например, гормона щитовидной железы – тироксина) и витаминов (например, витамина B_{12}).

– Каких витаминов и минералов особенно не хватает современному человеку?

– Наиболее неблагополучно, если не сказать катастрофически, обстоит дело с обеспеченностью витамином С, дефицит которого выявляется у 70-100 процентов детей, беременных и кормящих женщин, взрослого трудоспособного населения, пожилых людей. У 40-80 процентов недостаточна обеспеченность витаминами группы В и каротином, фолиевой кислотой... Более того, поливитаминный дефицит сочетается с недостаточным потреблением железа, йода, селена, кальция, фтора, магния и других макро- и микроэлементов. Так, более 80 процентов населения страны испытывает недостаток жизненно важного минерала – йода!

Если раньше мы рекомендовали принимать витамины и минералы весной и глубокой осенью, теперь советуем постоянно, так как их дефицит наблюдается круглый год, независимо от сезонности.

Кстати, последние исследования свидетельствуют: витаминным и минеральным голодом охвачено все население, все возрасты и профессиональные группы.

Своевременно начатый профилактический прием препаратов, обладающих оздоровительным действием, укрепит ослабевший организм, повысит работоспособность и физическую активность.

– Как недостаток витаминов и минералов отражается на здоровье?

– Очевидно, что постоянный дефицит этих полезных веществ наносит существенный вред здоровью, понижает

сопротивляемость организма различным инфекциям, а недостаток отдельных витаминов и минералов может стать причиной развития многих болезней.

Особую тревогу вызывают дети и беременные женщины. Такая «недостача» в детском и подростковом возрасте может замедлить рост и развитие ребенка (подростка), снизить физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость организма различным заболеваниям, способствовать развитию хронических болезней и в итоге – препятствовать формированию здорового поколения. Ребенок (подросток), лишенный витаминов и минералов, подвержен анемии, аллергическим реакциям, нервным срывам, быстрее устает.

Недостаточная обеспеченность витаминами и минералами беременных и кормящих женщин, потребность которых в этих пищевых веществах почти вдвое повышена, может нанести серьезный удар по здоровью матери и плода: являться причиной врожденных уродств, гипотрофии, преждевременных родов, нарушений физического и умственного развития плода. Замечу: особенно опасен для беременной дефицит фолиевой кислоты и йода. Недостаток йода во время беременности может стать причиной развития серьезных заболеваний щитовидной железы у женщины после родов.

Тиреоидная патология в первой половине беременности способствует развитию раннего токсикоза с изматывающей рвотой, а во второй – плацентарной недостаточности и гестоза, который характеризуется повышением артериального давления, нарушением работы почек, появлением белка в моче и выраженными отеками. Минерал важен и для нормальной деятельности щитовидной железы плода, которая оказывает существенное влияние на его рост, формирование центральной нервной системы и клеток мозга, полноценное физическое и умственное развитие.

С началом беременности почти вдвое возрастает потребность в кальции – надежном строителе прочной ко-

стной системы будущего человечка. Позаботится макроэлемент и о маме: сохранит крепкими зубы, нормализует давление, предотвратит размягчение костей, приводящее к остеопорозу.

Будущей маме полезно знать: минерал лучше всего усваивается из продуктов животного происхождения. А вот применять препараты, содержащие кальций, без консультации с лечащим врачом нельзя! Повышенные дозы кальция могут стать причиной раннего окостенения черепа плода, а это затрудняет появление новорожденного на свет и даже грозит черепно-мозговой травмой.

Ученые полагают: прием витаминов группы В, влияющих на развитие нервной системы, во время беременности намного снижает риск развития неврологической патологии у новорожденного.

– Владимир Борисович, слышала, что дефицит витаминов-антиоксидантов: аскорбиновой кислоты, токоферолов (витамина Е) и каротиноидов является одним из факторов, повышающих риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний у взрослого и пожилого населения.

– Антиоксиданты давно стали предметом пристального внимания диетологов, врачей, ученых. Уже доказана их способность подавлять действие свободных радикалов – токсичных осколков молекул, которые появляются под воздействием загрязнителей окружающей среды: радиоактивного излучения, выхлопных газов, табачного дыма и тому подобного. Свободные радикалы, варварски разрушая ДНК, повреждая клеточные мембраны и сами клетки, играют особую роль в развитии онкологических заболеваний, болезней сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют преждевременному старению организма.

А последние исследования ученых свидетельствуют: витамины и минералы, воздействуя на обмен клеток, улучшают их функции, защищая организм от самых различных заболеваний.

– Кроме несбалансированного питания наверняка есть и другие «виновники» витаминно-минерального голода?

– Лекарственная терапия, бесконтрольный и длительный прием антибиотиков, голодные диеты, нервное напряжение и стрессы – все это вносит дополнительный вклад в углубление витаминно-минерального голода.

Кстати, дефицит витаминов и минералов, нарушая обмен веществ, усугубляет течение практически всех болезней, затягивает процесс выздоровления.

– Последнее время наблюдается настоящий дачный бум. Чуть пригреет солнышко, и стар и млад устремляются на участки, чтобы выращивать овощи, фрукты, зелень – все те самые витамины, о которых мы с вами говорили.

– И договорились, что, к сожалению, их, выращенных на участках, недостаточно. Безусловно, свеженькие, с грядки, они очень полезны и необходимы организму. Полезна и сама физическая работа на приусадебных участках – в меру, конечно. Но, как я уже говорил, рацион обязательно нужно дополнять витаминно-минеральными комплексами, которых сейчас предостаточно.

– Да уж. Сегодня аптечные прилавки буквально ломятся от препаратов, «содержащих необходимые витамины и минералы». Каким отдать предпочтение: отечественным или импортным?

– Не стоит платить большие деньги за импортные средства, которые ничем не лучше отечественных. Прежде всего нужно четко представлять, что высокая цена и агрессивная реклама того или иного комплекса или биологически активной добавки не всегда являются гарантией высокого качества.

Наша промышленность выпускает большое количество разнообразных высококачественных и доступных по цене витаминно-минеральных комплексов. Часть их создана для специальных лечебных целей и применяется только по назначению врача. Но большинство средств предназначено для того, чтобы восполнить дефицит не-

обходимых витаминов и минералов, и продается в аптеках без рецепта.

Их регулярный прием не только укрепит организм, нормализует обменные процессы, но и поможет бороться с уже имеющимися заболеваниями. Например, препараты, содержащие витамин К, обладают способностью удерживать кальций в костях, что очень важно для женщин в период менопаузы, когда возрастает опасность развития остеопороза. Комплексы, в состав которых входят одновременно витамины Е и С, могут снижать вероятность появления катаракты.

Рациональное питание, употребление зелени и овощей со своего огорода весьма благотворно влияют на здоровье. Но, повторюсь, к сожалению, этого недостаточно. Недорогие отечественные витаминные комплексы совершенно необходимы. Возможности витаминов и минералов огромны. Надо только понять: они – реальная помощь в решении многих наших проблем, верный путь к улучшению здоровья.

Беседу вела Людмила ЗОЛОТОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

В психбольнице беседуют врач и посетитель.

Посетитель: «И вы утверждаете, что из вашей больницы выходят совершенно здоровые люди?..»

Врач: «А мы проводим проверку: наливаем в ванну воды, ставим рядом кружку, кладем ложку и предлагаем удалить воду из ванной».

Посетитель: «Ну, разумеется, черпать надо кружкой...»

Врач: «Гм... Вообще-то достаточно вынуть пробку из ванной...»

* * *

Бабушка, вы живете около ж/д переезда ?

– Да-да да-да, да-да да-да...

СКОЛЬКО ЗАГАДОК В СТАКАНЕ КЕФИРА?

Кефир знаком нам с детства. Но сознаете ли вы, привычно наполняя кефиром стакан, что имеете дело, пожалуй, с самым загадочным напитком в мире? Его происхождение окутано тайной, овеяно легендами. Его свойства, в том числе и лечебные, до конца не изучены, а все новые и новые сведения о напитке, получаемые учеными, не могут не удивлять... Но обо всем по порядку.

Итак, о легендах. Родиной небольших желтоватых горошин (кефирных грибков) принято считать северный склон Кавказского хребта. Их там называют и «пшеном Пророка», и «зернами Магомета». Согласно легенде, эти зерна в незапамятные времена передал в дар горцам сам Магомет, научив их с помощью горошин готовить из коровьего или козьего молока совершенно особый продукт и поставив условие: секрет не раскрывать иноверцам. О том, как закваска попала в Россию, рассказывают историю, похожую на детектив. Молодая и смелая девушка Ирина Сахарова, помощница известного молокозаводчика Бландова, в самом начале XX века была послана в Кисловодск к поставщику одной из местных бландовских сыроварен князю Бек-Мирзе Байчарову в надежде уговорить того продать несколько кефирных зерен. Очарованный красотой Ирины, князь колебался. Но тут дело приняло крутой оборот. Последовало похищение по всем канонам кавказских традиций прекрасной Ирины сыном князя, предложение руки и сердца, вмешательство полиции... Князьям удалось откупиться выдачей потерпевшей нескольких заветных горошин. Но это, скорей всего, тоже легенда.

– Научному миру кефир был представлен в 1866 году российским доктором Джогиным, который прислал Кавказскому медицинскому обществу зерна кефира, сообщив, что горцы приготавливают из молока с помощью этих зерен особо питательный и целебный напиток, – **рассказывает микробиолог, заведующая сектором микробиологического контроля Всероссийского научно-исследовательского института молочной промышленности (ВНИМИ), кандидат технических наук Ирина Владимировна РОЖКОВА.** – Интерес к кефиру резко возрос после того, как великий русский ученый Илья Ильич Мечников первым в мире дал научное обоснование применения кислого молока в пищу, усиленно рекомендовав его для широкого распространения. Он считал, что молочнокислая микрофлора подавляет гнилостные процессы в кишечнике и тем самым продлевает жизнь человека. Уже в конце XIX столетия в городах России, в том числе и в Москве, начали вырабатывать кисломолочные продукты и в небольших количествах кефир. В 1891 году в Пятигорске, а затем в Ялте и Варшаве были открыты лечебницы, где кефир применялся в качестве лекарственного средства против различных заболеваний. Через некоторое время кефир стал достоянием и пациентов Боткинской больницы в Москве. В 30-е годы прошлого столетия молочная промышленность стала бурно развиваться, и кефир занял видное место среди продукции молокозаводов.

– Чем отличается кефир от других кисломолочных продуктов, таких, как йогурт, простокваша, сметана, ряженка?

– Кефир – единственный кисломолочный напиток, для производства которого в промышленных масштабах применяется естественная закваска – кефирный грибок. Что он собой представляет? Это созданный самой природой уникальный симбиоз различных микроорганизмов. Они живут, размножаются как единый живой организм. Если взять, скажем, йогурт, то для его производства используются лишь два микроорганизма – болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк. А вот в состав микрофлоры кефира входят, как минимум, пять функциональных групп микроорганизмов.

И каждая из этих групп содержит еще целый набор микроорганизмов – их множество. Здесь и молочнокислые, и уксуснокислые бактерии, и дрожжи... Трудно все перечислить – времени не хватит.

– Слышал и читал, будто состав кефирной закваски так до конца и не выяснен?

– За рубежом иногда производят продукт, который тоже называют кефиром. Его производят на сухой закваске, в которую входят два или три микроба, выделенных из кефирного грибка, тогда как сам кефирный грибок, как уже говорилось, – это сложная форма совместного существования и взаимовлияния различных микроорганизмов, число которых доходит до сорока видов. И все новые и новые исследователи, которые начинают заниматься изучением кефирного грибка, обнаруживают в нем новые, ранее неизвестные свойства, в том числе лечебно-профилактические. Например, четверть века назад лицензию на производство кефира у нашего института закупили японцы и начали усиленно изучать микрофлору кефира. Ими установлено, что в кефирных грибках содержится полисахарид (кефиран), который способствует выведению из организма токсичных веществ, повышает иммунитет у человека. Опыты, проведенные японцами на мышах, выявили способность кефира сдерживать рост раковых клеток.

Подобные исследования проводятся и в Канаде, также закупившей у нас лицензию. Там на модели человеческого желудка ученые изучали прохождение через кишечно-желудочный тракт микрофлоры кефира. Сделан вывод, что кефир является надежным пробиотическим продуктом, то есть оказывает всесторонне благотворное влияние на микрофлору кишечника. А в результате наблюдений, проведенных в канадском университете Мак Гилл, установлено, что кефир и в большей степени кефирная закваска замедляют рост раковых клеток женской молочной железы.

– В каких еще странах производят кефир?

– По нашей лицензии и технологии кефир производят в Венгрии, Италии, Канаде, США и Японии. Еще раньше мы передавали свою технологию и в Польшу.

– Приходилось слышать, что в кефире содержится и какая-то доля алкоголя...

– Одно время была поднята даже большая волна – спаиваем, мол, детей. На самом деле присутствие алкоголя в напитке ничтожно. Да, кефир – продукт молочнокислого и спиртового брожения, поскольку в процессе участвуют дрожжи. Когда кефир производили кустарным, домашним способом, в горных аулах был обычай выставлять бурдюки с созревающим кефиром у дороги, и каждый, кто проходил мимо, мог пинать его ногой. Постоянное встряхивание стимулировало деятельность дрожжей, и содержание спирта в кефире могло доходить до одного процента. При современной промышленной технологии можно вести речь лишь о следах спирта. Они присутствуют, например, и в квасе, который тоже приготавливается с использованием дрожжей.

– Существует мнение, будто при промышленном производстве кефир теряет значительную часть своих питательных и лечебных свойств.

– Я бы так не сказала. Почему? Наш институт существует с 1930 года. Начиная со дня его основания разрабатывалась и совершенствовалась технология промышленного производства кефира. Поначалу кефир был нестабильного качества. То он получался излишне кислым, то содержалось в нем слишком много газа... Но после многочисленных исследований под руководством профессора Н.С. Королевой – ее отец С.А. Королев был основоположником микробиологии молока и молочных продуктов – была разработана, во-первых, система культивирования кефирных грибков и, во-вторых, технология производства кефира, которая позволяет получать продукт стабильного качества. То есть он имеет определенную кислотность и определенный состав микрофлоры. И в нем содержится необходимое количество тех или иных микроорганизмов. Так что ничего кефир не потерял. Скорее нашел.

– Но кефир приготавливают на молоке. Спору нет, натуральное молоко содержит почти все, какие есть, витамины, имеет ряд других чудесных свойств. Но сейчас молокозаводы

получают для переработки не молоко от коров, а субстанцию в виде порошка. Причем чаще всего привозного, импортного.

– Порошок? Это просто сухое молоко, из которого удалена влага. Ничего страшного в этом нет. Конечно, когда сушится молоко, какая-то часть витаминов может разрушаться, какие-то свойства самого молока снижаются. И тем не менее... Кефир – это продукт, микрофлора которого способна продуцировать витамины. И дрожжи, они входят в состав микрофлоры, продуцируют витамины, и уксуснокислые бактерии продуцируют витамины... То есть молоко обогащается, даже если витамины разрушены при термической обработке.

– А где культивируют, взращивают кефирный грибок?

– Завод, где культивируют кефирный грибок, расположен здесь же, на территории нашего института. Грибок выращивают, сушат и рассылают на молочные кухни, на заводы. При необходимости. Хотя молокозаводы, где нормально отлажен весь процесс, работают на одних и тех же кефирных грибках годами.

– Сколько времени уже готовый кефир способен сохранять свои свойства?

– При соблюдении нормального режима хранения, то есть в охлажденном состоянии, микрофлора кефира остается стабильной на протяжении 28 дней, не наблюдается также за это время и повышения кислотности. Здесь он заметно превосходит другие кисломолочные продукты. Но Минздрав всегда перестраховывается и больше семи дней для срока годности кефира не дает.

– В магазинах часто вижу кефир с приставкой «био». Что это такое?

– Для улучшения лечебно-профилактических свойств кефира нами во ВНИМИ была разработана технология получения биокефира, где к микрофлоре кефира добавляются бифидобактерии. Бифидобактерии сопровождают нас с рождения. На 5-9-й день со дня рождения ребенка бифидобактерии составляют 90 процентов микрофлоры его кишечника. К старости их число начинает снижаться. Потери надо восполнять.

– Можно ли производить кефир в домашних условиях, как это рекомендуют авторы некоторых публикаций?

– В принципе это несложно. Необходимо иметь кефирный грибок, молоко и нужно соблюдать гигиену, чтобы все было чисто и аккуратно. Но я не сторонник того, чтобы люди производили кефир в домашних условиях. При объемах производства кефира у нас в России, ведь почти в каждом городе есть молочный завод, при отработанной технологии производства, где соблюдаются все санитарно-гигиенические условия... Зачем? Ну разве что в деревне или на даче, если далеко магазин или нельзя купить кефир. Не все способны делать это в домашних условиях достаточно стерильно. Один прокипятит посуду десять раз, молоко прокипятит и охладит. Другой... А где достать кефирный грибок – он ведь нигде не продается. А если все-таки где-то достали или купили, то какая уверенность в том, что он чистый? Использовать для закваски готовый продукт, то есть купленный в магазине кефир? Все-таки не советую. Как бы аккуратно ни был создан заводской продукт, все равно в нем допускается присутствие некоторого количества посторонних бактерий, кишечных палочек, хоть и в минимальных дозах. А когда мы переквашиваем продукт, тем более в домашних условиях, мы тем самым даем возможность нежелательным микроорганизмам развиваться.

– А можно ли вывести кефирный грибок искусственным путем?

– Тому, кто сумел бы этого добиться, можно было бы, считаю, смело давать Нобелевскую премию. Было много попыток. Выделяли необходимые микроорганизмы, пытались соединить их воедино, но никому еще такого вот кефирного грибка с его разнообразными свойствами в лабораторных условиях создать не удалось.

Беседу вел Михаил БЛАТИН.

КЕФИРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Итак, кефир и вкусен, и полезен, и, что немаловажно, легко усваивается организмом. Употребление кефира многие

исследователи считают одной из главных причин долголетия – обычного среди кавказских народностей. Врачи утверждают, что регулярное употребление кефира (до 0,5 литра в день) способствует улучшению обмена веществ, быстрому выведению из организма шлаков, налаживает работу сердечно-сосудистой системы, печени, почек и других внутренних органов. Словом, доказано, что кефир является чудодейственным средством поддержания здоровья и долголетия.

С помощью кефира люди избавляются от многих недугов. Вот несколько рецептов.

Очищение организма. Зимой, как правило, мы с вами меньше едим овощей и фруктов, на столе все больше каши да макароны. Итог? И силы истощаются, и шлаки накапливаются. Ежедневное употребление 2 – 3 стаканов кефира (лучше за час до еды) поможет вам в значительной мере очистить организм. Можно попробовать и такой способ: кефир (4 ст. ложки) и морковный сок (2 стакана) смешайте со свекольным соком (1 стакан), предварительно выдержанным в течение 2 часов в холодильнике. Необходимо выпить 1 литр этого напитка за 5 приемов. Пейте медленно, небольшими глотками.

Хроническая усталость. Она чаще всего наваливается на человека в студеную зимнюю пору. Успокоить нервы, снять усталость и напряжение вам поможет такая смесь: 1/2 чашки меда и 3 ст. ложки кефира смешать в стеклянной банке. Принимать по 2 ст. ложки перед сном. Полезен и такой напиток: 1/2 стакана воды, 1/2 стакана кефира, 2 ч. ложки меда. Пить перед сном. Еще один совет: пить по 1 стакану кефира по утрам натощак в течение месяца.

Грипп и простуда. При гриппе и простуде хорош такой рецепт: 1/2 стакана воды, 1/2 стакана кефира, 2 ч. ложки сока лимона, 2 ч. ложки меда. Все смешать и слегка нагреть. Принимать по нескольку раз в день. Можно использовать и такую комбинацию: 1/2 стакана кефира смешать с 2 ч. ложками меда и 1/2 ч. ложки перца чили. Каждые 2-3 часа выпивать по 1 ч. ложке смеси.

Если простуда прошла, а утомляемость осталась, поможет употребление по утрам кефира с медом – 2 ч. ложки на 1 стакан.

Ангина. При ангине врачи советуют пить теплый кефир – по 5-6 стаканов в день. Он и жажду утоляет, и мочегонным средством является, и с болезнетворными микробами борется. Хорошо использовать подогретый кефир и для полоскания горла. Для борьбы с болезнью полезны смеси: кефира, соков моркови и шпината (по 2-3 ст. ложки утром и вечером); кефира, соков моркови и огурцов (по 1/4 стакана 1 раз в день); кефира, соков моркови, сельдерея, петрушки и шпината (по 1 ст. ложке 2 раза в день).

Кашель. Поможет избавиться от кашля такое средство: сок лука (2 ст. ложки) смешайте с кефиром (3 ст. ложки) и медом (2-3 ст. ложки), добавьте воду (2-3 ст. ложки) и варите в течение часа на слабом огне. После того, как жидкость остынет, перелейте ее в бутылку и плотно закупорьте. Принимать по 1 ч. ложке 5-6 раз в день. Это средство можно давать и ребенку.

От кашля хороша и такая смесь: 2 ст. ложки кефира, 1/2 стакана сока лука, 2 ст. ложки сока чеснока смешать с медом (2-3 ст. ложки). Принимать по нескольку раз в день. А вот еще одно средство народной медицины: средней величины редьку очистить и вырезать посередке небольшое углубление. Влейте в него мед, положите редьку в стеклянную посудину и дождитесь, пока из редьки не выйдет весь сок, смешанный с медом. Этот сок смешайте с кефиром. Принимать перед сном по 1 ст. ложке.

Насморк. Ватные или марлевые тампончики смочите нагретым кефиром и закладывайте в ноздри. Держите 30 минут, затем сделайте перерыв на полчаса и повторите процедуру.

Здоровья вам!

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

На приеме у врача:

– Доктор, когда чай пью, у меня правый глаз болит.

– Бабушка, так вы ложку из стакана вытаскивайте!

ЦЕЛЕБНЫЙ СЕКРЕТ ЗЛЮЧКИ-КОЛЮЧКИ

«Что такое сорняк? Это растение, полезные свойства которого еще не открыты», – писал полтора столетия назад американский поэт и философ Ральф Уолдо Эмерсон. «Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно!» – отмечал веками ранее древнеримский мудрец Плиний Старший.

Каждый из нас не раз имел возможность убедиться в том, что животные гораздо лучше ориентируются в растительном царстве, нежели мы, величающие себя то «венцами», то «творцами», а то даже и «царями» природы. Стоит лишь вспомнить, сколь много растений имеют названия в честь открывших их нам зверюшек и птиц: маралий корень, волчья ягода, кошачья лапка, медвежий корень, птичий клей, кукушкины слезки, ласточкина трава, соколий перелет, лисий хвост, сорочьи лапки, аистник – всех не перечислить!

Увы, мы, люди, и животных делим на приятных во всех отношениях и, скажем так, не очень. Пугливый заяц, к примеру, всем мил, а вот крыса... брр! Крысой брезгуют, ее боятся!

А вот на Востоке крыс весьма уважают, совсем не боятся и даже почитают. Согласно восточному календарю у нас сейчас как раз год Крысы. В Японии, Китае и Индии существует поверье, что в доме, где нет крыс, вскоре может случиться беда. Есть вековая примета, утверждающая, что крысы, предвосхищая опасность, первыми бегут с тонущего корабля. На Востоке полагают также, будто рис во спасение людям принесло похожее на крысу богоподобное существо. Неужели же мы с вами можем вспомнить лишь злобных крыс из «Щелкунчика»?

Серенькая зверушка-крыска знает один очень важный секрет. Есть такое растение, прозванное в народе крысиным кор-

нем. Оно таит спасение для многих людей! Называют его также чернокорень, а еще кошачье мыло, собачий корень, песий язык (известно ведь, что если собака оближет любую рану, она быстро заживает – «как на собаке»), по-латыни – «cynoglossum», род бурачниковых. Злостная колючка, ее усердно выпалывают в огороде. Однако в народной медицине многих стран ее используют уже много столетий.

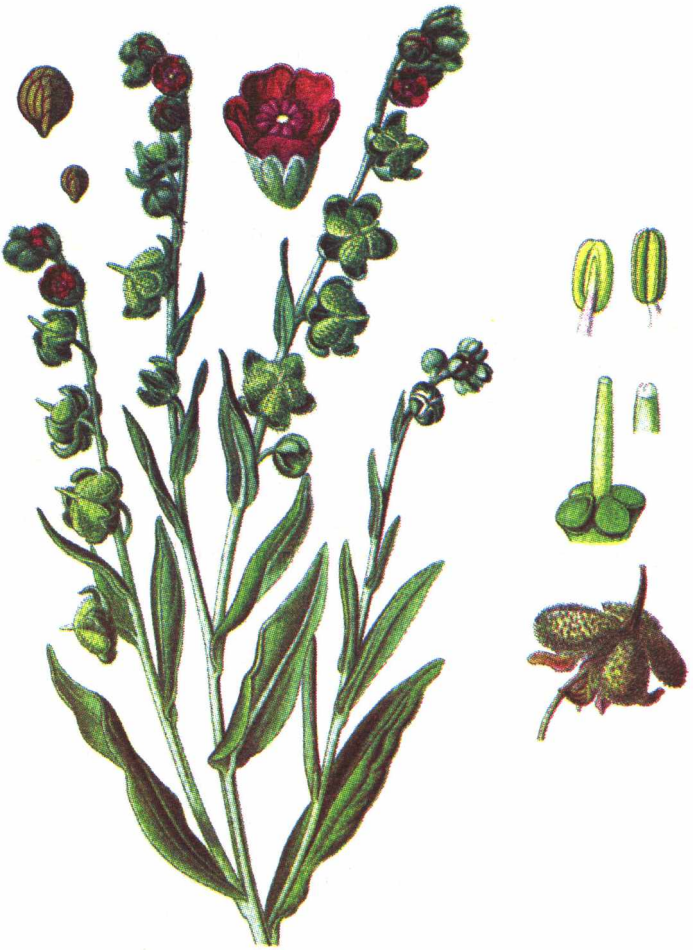
Чернокорень легко опознать: цветочки – мелкие, темно-красные, семена – цеплючие колючки, листья – опушенные сверху. Целебно все растение, но особенно корни. Копать их лучше осенью. А сажать растение удобней где-либо на краю участка, чтобы потом не нацеплять колючек.

Растение имеет не слишком приятный запах, который очень не нравится мышам и крысам. Из подвала, сарая, амбара, склада, дома, где хозяева разложат корень, мыши и крысы уйдут непременно. Знают: ядовит. Но при соблюдении проверенной веками дозировки никаких побочных действий при лечении бояться не надо, в организме яд не накапливается. И чернокорнем никто пока еще не отравился.

Чернокорень (вид – лечебный) содержит алкалоиды: циноглоссин, циноглоссеин, глюкоалкалоид, консолидин, гелиосупин, дубильные вещества, инулин, смолы. Отвары и настои чернокорня рекомендуются при многих недугах. Исстари чернокорень применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, при ревматизме, кашле и судорогах, при порезах, экземах, псориазе, язвах, ушибах, воспалительных процессах на коже, при переломах костей, болях в суставах, от грибка. Нет ему равных в борьбе с астмой, туберкулезом, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями. Прекрасно сочетается (они усиливают действие друг друга) с такими травами, как медуница-легочница и манжетка. Если нагрянул рак легких, необходимы им в помощь лиственничная белая губка и белое каменное масло. Чернокорень хорошо помогает при рассасывании костных мозолей, наростов и при растяжениях связок.

Можно сделать примочку: 1 ч. ложка корней на 1 стакан горячей воды, настоять, укутав, минут 20.

А можно сделать мазь. Такая мазь поможет от косточки у большого пальца ноги или вдовьего горба на шее. 1 ст. ложку корней чернокорня (измельчить, если очень жесткие, замочить



Чернокорень – Cynoglossum officinale L. Двулетнее травянистое растение с прямым опушенным стеблем. Листья крупные, широколанцетные, мягкоопушенные. Цветки мелкие, грязно-темно-розовые, а затем фиолетовые, в завитках, собраны в метельчатое соцветие. Цветки имеют пятилепестковый сросшийся венчик. Для чернокорня характерно образование из каждого цветка четырех крупных орешков с крючковатыми цепкими шипами — репьев. Все растение обладает особым неприятным запахом, напоминающим мышиный. Высота 60-90 см. Растет по сорным местам, пустырям, вблизи жилья, по кустарникам, садам. Время цветения – май-июль.

в воде на 6-8 часов) и 1 ст. ложку корней окопника – на 100 г растопленного свиного смальца (нутряной жир), смешать и прогреть 10 минут на маленьком огне. Процедить. Хранить в холодильнике, перед применением подогреть в столовой ложке.

Был такой случай. В дачный автобус вбежала сильно задыхающаяся женщина, что-то долго искала в сумке, в карманах. Оказалось – ингалятор. Доняла ее астма. Продышавшись, она с виноватым видом стала отряхивать от мелких колючек свой спортивный костюм: «Вот ведь сорняк привязался!» Но астма привязалась к ней давно, еще раньше... «А свое спасение, – чуть не крикнула я, – вы на костюме носите!» Не зря, думалось мне, колючка к этой женщине цепляется, помочь хочет. Да не замечаем мы порой помощи Природы... Слава Богу, та женщина «открыла» наконец для себя чернокорень, и он, надеюсь, конечно же помог ей.

Знаю случай, когда мужчине помог чернокорень (настойка) от скопления жидкости в легких.

Настойку делают так: 1 ч. ложка измельченного корня на 100 мл 70-процентного спирта или хорошего самогона. Настоять неделю в темном месте. Применять по 10-15 капель с 0,5 стакана воды 2 раза в день за 20 -30 минут до еды.

А вот как готовят отвар: 1 ч. ложка корней на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут. Процедить. Принимать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день. Постепенно довести до 1 ч. ложки. Курс – 1 месяц. А 2 недели – перерыв.

Эти рецепты (выберите один из них, оба – для взрослых) также помогут заживить гнойные раны, избавиться от воспалений женской половой сферы (в том числе от эндометриоза, кольпита, вагинита и др.). Делают спринцевания: 1 ч. ложка корней на 1 стакан кипятка.

Чернокорень применяют и при болезнях крови, при красной волчанке, при раке костей (попеременно с молочаем Палласа, по 1 месяцу каждого).

Пусть помогут вам травушки, названные именами животных, птиц или рыб!

Адрес: Климовой Ольге Викторовне, 353440 Краснодарский край, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

МОНОНУКЛЕОЗ – ЭТО БОЛЕЗНЬ ФИЛАТОВА

Моему маленькому внуку врачи поставили диагноз «инфекционный мононуклеоз». Я вырастила трех детей, теперь нянчу внуков – видела все детские болезни, но никогда не слышала о таком заболевании. Насколько опасна эта болезнь, существует ли прививка от нее?

Татьяна Колобова, г. Ржев.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Василий Петрович КАБАНОВ:

– Действительно, раньше это заболевание называли иначе – болезнь Филатова, по имени замечательного русского педиатра, описавшего течение и симптомы этого недуга. Однако теперь, согласно международной классификации, общепринятым стало название инфекционный мононуклеоз, что переводится как «одно ядро». Это инфекционная болезнь, протекающая в типичных случаях остро, с интоксикацией, поражением нёбных и глоточных миндалин, увеличением лимфатических узлов (преимущественно шейных), печени, селезенки и характерными изменениями крови.

Возбудитель мононуклеоза – сферический вирус Эпстайна-Барра, который относится к семейству вирусов герпеса и по своему строению очень похож на вирус простого герпеса.

Источниками возбудителя инфекции являются как больной человек, так и вирусоноситель. Заражение происходит воздушно-капельным путем при непосредственном контак-

те (например, при поцелуе), через загрязненные слюной предметы обихода, игрушки.

Чаще всего этим заболеванием страдают дети и молодые люди. В младшем детском возрасте инфекционный мононуклеоз приводит к возникновению легкого респираторного заболевания или протекает бессимптомно. У детей старшего возраста и подростков заболевание может протекать достаточно тяжело. При этом отмечаются лихорадка, ангина, фарингит, увеличение печени и селезенки. Инкубационный период длится от 4 до 60 дней, чаще 7-10 дней. Как правило, заболевание развивается постепенно, основные симптомы обычно появляются к концу первой недели, когда температура тела повышается до 38-39°. Больные жалуются на недомогание, головную боль, боль в горле.

Заболевание продолжается 2-4 недели, иногда больше. Вначале постепенно исчезают лихорадка и налеты на миндалинах, затем нормализуются показатели крови, размеры лимфатических узлов, селезенки и печени.

Нередко инфекционный мононуклеоз протекает наподобие ангины. Поэтому, чтобы правильно поставить диагноз, необходимо обязательно сделать анализ крови. Инфекционный мононуклеоз оставляет прочный иммунитет, но вакцины против этого заболевания не существует.

Лечение при легком течении болезни может проводиться на дому. Обычно назначают постельный режим, полоскание горла растворами фурацилина, ингаляции пропосола. Антибиотики применяют лишь в случае осложнений. При этом следует учитывать, что ампициллин и оксациллин больным инфекционным мононуклеозом противопоказаны. Больного желательно изолировать в отдельной комнате, выделить ему личную посуду, белье, игрушки. Необходимо чаще проветривать помещение и строго соблюдать правила гигиены. Рекомендуется обильное питье – до 2-3 литров в сутки (ягодные морсы, чай с малиной, отвары лечебных трав, соки). Хорошо помогают теплый мед и лимонный сок, разведенный в слабом чае.

Прогноз при инфекционном мононуклеозе, как правило, благоприятный. После выздоровления в течение года следует избегать долгого пребывания на солнце, не рекомендуется отдых в районах с жарким климатом.

РЕВЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Ревень лекарственный – Rheum officinale, семейство гречишных. Многолетнее мощное травянистое растение с многоглавым темно-бурым коротким корневищем и крупными мясистыми корнями. Стебли прямые, маловетвистые, 1-3 м высоты, 4-5 см в диаметре, несущие по несколько мелких черешков, яйцевидных с сердцевидным основанием 5-7-лопастых листьев. Прикорневые листья крупные, длинночерешковые, до 1 м длины. Цветки мелкие, розовато-белые или красные, собраны в большие метельчатые соцветия. Плод – трехгранный ширококрылый орешек 7-10 мм длины. Родина – горные леса Центрального Китая. Время цветения – июль.

4. Заказ № 1856

ИММУНИТЕТ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Так не хочется стареть и болеть! Но что делать: годы берут свое, и то, что вчера казалось пустяком и ерундой, сегодня перерастает в проблему и болезнь. Слышала, что сохранить иммунитет и даже молодость помогает вилочковая железа, а что это такое – не знаю. Расскажите, пожалуйста, правда ли, что такая железа помогает здоровью и что она собой представляет?

Мария Туркина, Липецкая область.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории Лия Артемовна БУЛКИНА:

– Расположенная под верхним отделом грудины изящная железа вызвала у русских анатомов ассоциацию со старинной вилкой с двумя долями-зубьями, отчего и стали ее именовать вилочковой. А античные медики усмотрели в ней сходство с раздваивающимися на отдельные веточки кустиками чабреца-тимьяна (по-гречески «thymus»). Этим же словом называли одно из возможных мест телесного пребывания души. А затем в медицине так и стали именовать этот орган – тимус.

Вилочковая железа (тимус) принимает непосредственное участие в поиске и обезвреживании чужеродных веществ – антигенов, является важным звеном иммунитета. Но – увы! – к пенсионному возрасту защитные силы организма понемногу приходят в упадок. Чтобы продлить активность вилочковой железы, последуйте следующим простым советам.

Активизировать работу тимуса и всей иммунной системы поможет несложное упражнение. Кончиками четырех соединенных пальцев обеих рук (кроме больших) одновременно выполните 19 легких постукиваний по верхней части грудины. Специалисты называют такое воздействие перкуссионным массажем (от латинского «percussion» – нанесение ударов). Повторяйте его каждый день, чтобы всегда быть в отличной форме.

Очень полезно контрастное обливание. Принимая обычный утренний душ, отключите в конце горячую воду и направьте холодную струю так, чтобы она ударила вас в грудь над местом расположения тимуса.

Если вы подвержены простудам, попросите врача провести курс лечения эндогенными иммуномодуляторами – тимолином (тимогеном), тактивином, тимактидом, тимопентином или иммунофаном, восполняющими недостаточную активность вилочковой железы. Спектр действия их чрезвычайно широк: от предупреждения инфекций и аллергии до профилактики рака. Эти лекарства получают из тимуса крупного рогатого скота, а также синтетическим путем. Каждое из них состоит из цепочки аминокислот и относится к классу так называемых иммунорегуляторных пептидов, при помощи которых организм отдает команды защитной системе. В том числе и вилочковой железе.

ТРАВА ОТ ПСОРИАЗА

Я много лет страдаю псориазом. Стоит поволноваться, нарушить диету, как начинается обострение болезни. Я перепробовала многие лекарства, но так и не смогла найти достаточно надежное средство. Может быть, существуют какие-нибудь народные средства, помогающие вылечить псориаз?
Татьяна Ивановна Калинина, г. Пермь.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог высшей категории Владимир Иванович СУХОВ:

– К сожалению, далеко не всегда медицина способна помочь больным псориазом, или, как еще иначе называют этот недуг, чешуйчатым лишаем. Однако опыт показывает, что многим пациентам способны помочь достаточно простые способы лечения народными средствами. Из лекарственных растений наиболее эффективны при псориазе череда, алоэ древовидное, облепиха крушиновидная, кассия остролистная, ва-

лериана лекарственная, зверобой продырявленный, календула лечебная, ромашка аптечная, шалфей лекарственный, ревень *(фото на 49-й стр.)*, сосна обыкновенная. Препараты из этих растений назначаются в зависимости от формы и стадии болезни, с учетом возраста больного и наличия тех или иных сопутствующих заболеваний.

Так, в прогрессирующей стадии псориаза показаны препараты в виде настоек, отваров и настоев из валерианы лекарственной, аралии маньчжурской, алтея лекарственного, элеутерококка колючего, заманихи высокой. Одновременно назначают ванны с чистотелом большим, зверобоем продырявленным, шалфеем лекарственным ежедневно или через день.

На очаги кожных поражений после ванн наносят различные масла (подсолнечное, оливковое, облепиховое).

Хорошо зарекомендовал себя экстракт череды, который принимают внутрь по 20 капель до еды три раза в день в течение двух-трех недель, при этом ежедневно пораженные участки кожи смазывают мазью, содержащей экстракт этого растения.

Нередко от псориаза помогает уринотерапия – лечение мочой. Для растирания пораженных участков кожи необходимо использовать мочу, которую собирали в течение десяти дней. При утреннем мочеиспускании первую порцию (10-15 мл) сливают, основную порцию урины собирают в стеклянный сосуд, последние 10-15 мл также сливают. После 10 дней всю собранную мочу упаривают в эмалированной кастрюле примерно на треть исходного объема, что позволяет сконцентрировать лечебные компоненты. Готовый раствор перед использованием слегка подогревают до комфортной температуры и куском ваты наносят на пораженный участок кожи. Затем 10 минут слегка втирают. Через 15-20 минут кожу ополаскивают кипяченой водой и промокают полотенцем. Целесообразно после подобной процедуры нанести фитомазь «Антипсориаз».

Анатомия болезни

Маргарита ПИНЧУК,
врач-невролог

ЭПИЛЕПСИЯ – закат разума или отблеск таланта

Эпилепсия, или, как иначе называют этот недуг, падучая, – давний спутник человечества. Еще древние египтяне с ужасом смотрели на людей, бьющихся в эпилептическом припадке. По статистике эпилепсией страдает около одного процента всех живущих на планете – в абсолютных числах это означает миллионы людей. Однако большинство из нас плохо знает природу этого заболевания, какие средства помогают преодолеть болезнь, что надо делать во время приступа. «Расскажите, пожалуйста, об эпилепсии. Какие лекарства надо принимать и какими народными средствами стоит лечиться?» – спрашивает в письме наша читательница из Тюменской области Валентина Ватулина.

ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЕНИЕВ

Эпилепсия – хроническое нервно-психическое заболевание. Оно тянется годами, сопровождает человека до гробовой доски. Впервые эпилепсия была описана Гиппократом как болезнь головного мозга и названа им «священной болезнью».

В длинном списке жертв падучей поражает обилие великих имен, среди которых пророк Магомет, Федор Достоевский, Александр Блок, Жан Жак Руссо, Петр I... Итальянский ученый и писатель Томмазо Кампанелла в своем труде «Город Солнца» утверждал, что эпилепсия – признак исключительной одаренности: «Геркулес, Сократ, Каллимах и Магомет страдали той же болезнью». Итальянский ученый Чезаре Ломброзо в книге «Гениальность и помешательство», опубликованной в 1864 году, прямо указывал, что любое гениальное творение – следствие скрытой эпилепсии, которая вместо судорожных припадков проявляется приступами творческого вдохновения.

Однако, по мнению большинства практических врачей-психиатров, эпилепсия все же намного чаще становится причиной серьезных психических нарушений, ведущих к распаду личности. В психиатрии в начале прошлого века был распространен термин – «эпилептический характер».

Его сущность описал русский психиатр Сергей Сергеевич Корсаков: «Эпилептический характер проявляется в резких нравственных дефектах. У очень многих эпилептиков заметно ослабление нравственного чувства. Хотя у них и остаются внешние проявления сочувствия, расположения, но истинной любви у них мало: их привязанности непрочны, неглубоки, память сделанного для них добра невелика... Некоторые при этом проявляют большое ханжество, наклонность к похвальбе, к возвеличиванию себя, как бы со смиренным видом указывают на свои высокие свойства, на высшую нравственную доброту, говорят о Боге и в то же время отличаются очень большой жестокостью по отношению к близким. При этом обыкновенно больные бывают чрезвычайно раздражительны, часто приходят в аффективное состояние, почти всегда соединенное с чувством злобы».

Характерными чертами больного эпилепсией со временем нередко становятся мелочность, вязкость мышления, излишняя детализация и обстоятельность в письме и разговоре.

Важным диагностическим тестом психиатры считают анализ стилистики письма, речи, позволяющий судить о степени изменения личности больного. В первую очередь это касается излишней детализации изложения, когда мысль лениво тянется от фразы к фразе, с бесконечным повторением одних и тех же слов. Такой стиль мышления носит в психиатрии название «персервация», от латинского – упорствовать, продолжать. В то же время особенности личности больных эпилепсией — педантичность, аккуратность, трезвость — делают их незаменимыми работниками во многих областях человеческой деятельности, позволяя добиваться высокого служебного положения, успешной карьеры и материального благополучия.

«ЛУННЫЙ» НЕДУГ

Ученые давно пытались разгадать загадку эпилепсии, выяснить, что становится причиной развития болезни. Было

замечено, что приступы падучей начинались после травм головы, тяжелых инфекционных заболеваний, отравления грибами. Но только на рубеже двадцатого столетия медики смогли ответить на многие вопросы, касающиеся происхождения эпилепсии.

Сегодня большинство ученых склоняется к теории, что причиной эпилепсии является повышенная врожденная или приобретенная готовность мозга к развитию судорог. Началу болезни способствуют травмы, инфекции и другие вредные факторы. Известно, что эпилепсия нередко прослеживается в нескольких поколениях родственников. Таким образом, наследственность также играет определенную роль в возникновении болезни. Иногда причиной тяжелого недуга служит алкоголизм отца или матери или алкогольное опьянение родителей в момент зачатия.

Исследования с помощью электронного микроскопа показали, что при эпилепсии отмечаются изменения в коре головного мозга. Появление эпилептического очага нарушает всю слаженную и гармоничную работу высших отделов нервной системы. Постепенно, с развитием заболевания, патологический очаг в клетках мозговой ткани может менять свою локализацию, также возможно и формирование новых очагов — «зеркальных», которые усиливают клинические проявления болезни.

Проявления эпилепсии разнообразны, но главным признаком этого недуга чаще всего является судорожный припадок. Его интенсивность, длительность, частота могут быть самыми различными: от секундной потери сознания (такой приступ носит название «абсанс») до развернутого припадка с пеной изо рта и длительным беспамятством. Припадку предшествуют мгновения, во время которых больные испытывают сложные эмоциональные чувства. Они могут ощущать головокружение, озноб, жар, ползание мурашек по коже, стеснение в груди, учащение сердцебиения, слуховые, зрительные и обонятельные галлюцинации. Иногда больной начинает проделывать однообразные автоматические движения – почесываться, перебирать лежащие возле себя вещи, топтаться на месте, кружиться.

Большой судорожный припадок сопровождается внезапной потерей сознания и судорогами (тело вначале напрягается и вытягивается, а затем следует сокращение мышц всего тела). При судороге сильно сжимаются челюсти, и больной часто прикусывает язык. Вследствие сокращения всей дыхательной мускулатуры дыхание приостанавливается, появляется синюшность лица, которое становится иссиня-черным (отсюда народное название эпилепсии – «черная немочь»). Через 15-60 секунд непрерывное судорожное сокращение всей мускулатуры тела сменяется ее ритмическими подергиваниями (клонические судороги). При этом больной может биться головой и телом об пол, причиняя себе серьезные повреждения. Такие судороги обычно длятся не более трех минут и затем прекращаются. В это время изо рта больного вытекает пенистая слюна, нередко окрашенная кровью в результате прикусывания языка. Иногда бывает непроизвольное отхождение мочи и кала. С прекращением судорог сознание восстанавливается не сразу. Вначале больной как бы оглушен, не ориентируется в месте и времени, нередко после приступа наступает глубокий сон. При тяжелой форме эпилепсии приступы могут следовать один за другим и продолжаться в течение нескольких дней. Такое состояние носит название эпилептического статуса и требует лечения в условиях реанимационного отделения с применением искусственной вентиляции легких и сильных медикаментозных средств.

Во время малого судорожного припадка сознание выключается лишь на доли секунды и больной может сохранять предшествующую позу – сидеть, стоять, идти. При этом он иногда не знает, что с ним произошло, но окружающие успевают заметить момент «отключения» по изменившемуся выражению лица (застывшее, растерянное), бледности, потере нити разговора, падению предмета из рук и т.п.

При эпилепсии бывает состояние так называемого транса, когда больной совершает очень сложные действия без всякого участия сознания. После возвращения сознания человек не может вспомнить, что с ним происходило. Именно

эпилепсия, по мнению многих психиатров, нередко становится причиной лунатизма, или сомнамбулизма (от латинских слов «сомнус» – сон и «амбуло» – хожу), а таинственные «лунатики» – чаще всего лишь люди, страдающие одной из форм эпилепсии.

Долгое время люди свято верили, что лунатизм связан с влиянием на человека света луны, хотя было замечено, что лунатик может совершать свои прогулки и в безлунные ночи. Оказалось, что лунатизм отмечается, когда тормозной процесс не захватывает все области мозга и глубокое тормозное состояние распространяется лишь на часть нервных клеток коры. В результате у человека наступает состояние частичного сна. Возбужденная же или бодрствующая область коры, которая управляет определенными движениями, позволяет автоматически, без участия сознания совершать эти движения.

Из галлюцинаций преобладают зрительные и обонятельные. Зрительные галлюцинации нередко окрашены в красный, желтый, белый цвета, они могут блестеть и сверкать. Характерны видения, приближающиеся к больному и теснящие его (отдельные люди, целая толпа, чудовища, подступающая вода, наезжающий поезд). Возможны сюжеты религиозного и исторического содержания. Подчас подобные фантастические картины причудливо сочетаются с вполне реальными деталями.

К тяжелым проявлениям эпилепсии относятся и так называемые «эпилептические сумерки» — помрачение сознания с чередой зрительных и слуховых галлюцинаций, бредовых представлений. В такие периоды под влиянием болезненных переживаний возможны агрессивные действия, возникает состояние тоскливой злобности, придирчивости, беспокойства, которое сменяется оживлением, необыч-

ной веселостью, тягой к общению. Болезненная природа такой неадекватной веселости нередко вызывает у окружающих беспокойство и недоумение. Эпилептические сумеречные состояния, по мнению психиатров, как бы замещают судорожный припадок, разряжают скопившееся болезненное напряжение, поэтому их называют психическими эквивалентами эпилепсии.

ИСЦЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО!

Раньше эпилепсия считалась практически неизлечимым заболеванием, но сегодня медицина располагает достаточным арсеналом средств для эффективного и успешного лечения этого тяжелого недуга. Во многих случаях удается заметно сократить частоту припадков и даже полностью их прекратить, а также задержать развитие других проявлений болезни.

Лечение должно начинаться как можно раньше, основное его условие — непрерывность. Важно также соблюдать режим: уменьшить прием соли и жидкости, полностью воздерживаться от алкоголя, избегать перегрева на солнце, ритмичных зрительных, громких слуховых раздражителей, просмотра телевизионных передач. Известны случаи развития припадка после того, как больные быстро проходили мимо освещенного солнцем штакетника (ритмичное чередование света и тени). Страдающий эпилепсией должен проследить, что провоцирует у него припадок, и исключить опасные для себя моменты. Больным нельзя управлять транспортом, работать с огнем, горячими жидкостями, движущимися механизмами, плавать. Поэтому врачи советуют сменить вид труда, если он несет потенциальную опасность.

При эпилепсии применяют лекарственные препараты различного спектра действия с учетом клинических данных. Из противосудорожных препаратов широко используют производные барбитуровой кислоты (фенобарбитал, гексамидин, бензонал, бензобамил), препараты вальпроевой кислоты

(конвулекс, депакин, орфирил), гидантоиновой кислоты (дифенин), карбамазепин. При малых припадках назначают триметин, этосуксимид, пикнолепсин, пуфемид, сибазон, клоназепам, феназепам.

Во время припадка, при судорогах не следует пытаться удержать больного или переносить его на другое место. Надо лишь расстегнуть одежду, подложить под голову что-нибудь мягкое. Чтобы избежать западения языка в дыхательные пути, голову следует повернуть набок.

Можно воспользоваться старинным народным способом снятия приступа падучей: сильно сожмите левый мизинец эпилептика — припадок скоро кончится.

После эпилептического припадка больные бывают недостаточно ориентированы в окружающем, часто стремятся куда-то бежать, возбуждены, поэтому таких больных нельзя оставлять без присмотра.

Следует иметь в виду возможность привыкания к препарату. Тогда лекарство становится менее эффективным. В этих случаях необходима замена, которую проводят медленно, постепенно, поскольку резкая отмена противосудорожного препарата приводит к учащению припадков.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Эпилепсия требует долгого и упорного лечения, которое ни в коем случае нельзя самостоятельно прерывать. Народная медицина накопила свои рецепты, помогающие победить недуг.

Больных падучей на Руси лечили сырым луком, особенно полезным считался его сок. Полагали, что от лука припадки становятся слабее и реже повторяются.

Другим лекарственным растением, широко употребляемым при эпилепсии, была валериана. С точки зрения современной медицины, положительный эффект валерианы

достигается за счет того, что она усиливает процессы торможения, уменьшает рефлекторную возбудимость, снимает спазм гладкой мускулатуры, обладает противосудорожным действием.

• 1 ст. ложку измельченных корней валерианы лекарственной залить одним стаканом кипяченой воды, настоять 6-8 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

• 1 ст. ложку измельченных корней валерианы лекарственной залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

• 1 ст. ложку корней валерианы лекарственной засыпать в термос, залить стаканом кипятка. Принимать на следующий день по 1 ст. ложке 3-4 раза в день; при повышенной возбудимости выпить весь настой за три раза по 1/3 стакана.

ВНИМАНИЕ! Более двух месяцев принимать препараты валерианы без перерыва нельзя, так как могут появиться чувство дискомфорта, головная боль, беспокойство.

• 2 ч. ложки цветков пустырника залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Принимать в течение дня.

• 15 г измельченной травы пустырника настоять в стакане кипятка до остывания. Процедить и принимать по 1 ст. ложке три-четыре раза в день за час до еды.

• Взять по одной части травы хвоща и коры крушины, по две части багульника и по 3 части травы пустырника. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка. Кипятить 10 минут на медленном огне, укутать и настаивать полчаса, остудить и процедить. Принимать по трети стакана три раза в день после еды.

• 40 г измельченного чеснока залить 10 мл спирта. Настоять в темноте неделю в закрытом сосуде. Затем слить и добавить так же приготовленную настойку перечной мяты. Принимать по 10-15 капель два-три раза в день за полчаса до еды с 1 ст. ложкой холодной воды.

• Взять 30 г мочек корней полыни обыкновенной на 0,5 л пива. Кипятить 5 минут. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

• 1 ч. ложку измельченного корневища пиона тонколистного залить двумя стаканами кипятка, варить 5 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана три раза в день до еды.

«Корень пиона на шее детей, пораженных падучей,
Им помогает, как это Гален утверждает ученый.
Он повествует, что видел больного падучей ребенка,
Возрастом был он восьми или около лет, этот мальчик.
Корень пиона обычно носил, как лекарство, на шею
Средство повесив. Но корень однажды случайно сорвался –
Тотчас же мальчик упал, а когда привязали на место
Корень – он сразу поднялся. Гален, досконально желая
Дело проверить, вторично сорвал его с шеи ребенка,
Вновь тот упал и воспрял, лишь на шею повесили корень;
Так с очевидностью сила подобной травы проявилась».

Поэма «О свойствах трав». X век.

В девятнадцатом веке в русских деревнях лечили припадки падучей таким образом: брали из печи несколько горящих угольков, затем чашку с крещенской водой. Сначала сдували в чашку пепел с угольков, а потом в нее клали и угли. Перед иконой читали молитву «Отче наш», после чего давали больному три раза пить из чашки. Через одиннадцать дней лечение повторяли.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Доктор спрашивает больного:

– Как у вас со здоровьем?

Больной отвечает:

– О, мой организм работает, как часы: в нем постоянно что-то тикает, скрипит и даже жужжит...

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТРУСИШКИ

Лечить маленького больного – сущее наказание. То он не дает себе в нос закапать, то лекарство не хочет проглотить. С детьми постарше можно договориться, в крайнем случае посулить им что-нибудь вкусненькое или подарок «за храбрость». А малышам приходится заговаривать зубы или пытаться их обхитрить. Есть, конечно, еще один путь: навалиться всей семьей на визжащего и отбивающегося трусишку, сжать его руки и ноги, удержать голову и силой влить в рот микстуру или закапать капли в нос. Только, боюсь, такой трюк вам не удастся повторить.

ПЬЕМ ЛЕКАРСТВА

К счастью, сейчас многие детские лекарства выпускаются в виде сладких сиропов. Малыши не только их с удовольствием пьют, даже просят добавки. Когда надо было дать сынишке таблетку, я добавляла растолченное лекарство в варенье, а потом предлагала воду – запить. Но иногда, года в 2,5, дети впадают в такое упрямство и такую вредность, что готовы выплюнуть даже сладкий сироп, лишь бы не выполнять просьбу родителей. Я в таком случае, видя, что сын подозрительно долго держит лекарство во рту, просила его: «Быстренько скажи мне «а»!» Прежде чем удивленно протянуть «а-а-а», ему волей-неволей приходилось сглотнуть.

Комментирует педиатр профессор Лев Николаевич ХАХАЛИН: *Разводить почти все твердые лекарства, в том числе и антибиотики, можно в любой жидкости: чае, соке, супе. Так что ребенок может получить лекарство с напитком и даже этого не заметить.*

Внимательно читайте инструкцию: препарат надо давать до еды, во время или после? Если прием назначен во время еды, постарайтесь, чтобы малыш прежде съел хотя бы половину своей порции.

В инструкции к любому препарату всегда указаны «детские» дозы. Их надо обязательно соблюдать. Если рядом нет врача, нет инструкции, действуйте по правилу: младенцам можно дать не более 1/12 взрослой дозы, детям до трех лет – 1/4, до 7 лет – 1/3, до 12 лет - 1/2.

Никогда не предваряйте прием лекарства уговорами – дети очень чутки и, поняв, что им сочувствуют, превратят простую процедуру в казнь для себя и для вас тоже.

КАПАЕМ В НОС

Во всех руководствах пишется, что ребенка надо положить на диван или к себе на колени, а потом уже закапывать капли в нос. Но как это сделать, когда он визжит и крутит головой при одном только виде пипетки? Я, когда сын был маленьким, поступала так: сворачивала из ваты фитильки, макала их в капли от насморка и вставляла ... себе в нос. Получались прекрасные бивни, которыми можно было бодать и щекотать игрушечных мишек и зайцев. Мишкам и зайцам игра очень нравилась, они смеялись и просили сделать им такие же бивни. «А мне бивни, а мне...», – теперь уже кричал мой ребенок. «Ну, не знаю, – неуверенно тянула я, – может быть, завтра?» Надо ли объяснять, что бивни ему требовались срочно, сейчас же. Тогда я сворачивала и щедро смачивала в растворе ватные фитильки уже для подставляющего нос сына.

Л.Х.: Метод остроумный, замечательно подойдет при легком насморке. Но если нос наглухо закупорен вязкой слизью или кровью?

Лучше воспользоваться современными лечебно-противовоспалительно-сосудосуживающими спреями, они глубоко проникают в задние отделы носоглотки, содержат смягчающие вещества и минимально «обжигают» нежную слизистую оболочку.

Наибольшая эффективность – у теплых растворов, согревайте в руке флакончик с каплями.

Нельзя капать чаще чем раз в три часа. Почти все капли для носа эффективны пять-семь дней, затем лекарство надо заменить. Не пользуйтесь носовыми каплями, изготовленными в аптеке на заказ, больше 10 дней.

Капли домашнего приготовления (такие, как «чесночная вода», сок алоэ или каланхоэ) очень быстро стареют. Эти воистину народные средства сейчас применяются нечасто, они сильно раздражают слизистую, дети их переносят с трудом, но по своим противоинфекционным и иммуностимулирующим свойствам им до сих пор нет равных.

КАК ЗАКАПАТЬ В УХО

Когда у малыша болит ухо, он не дает до него дотронуться и очень капризничает. Приходится уговаривать, что угодно обещать, на ходу сочинять сказки про волшебные капельки, которые прислал Айболит, и просить, чтобы малыш сначала их закапал своим куклам и игрушечным зверушкам. А он все равно хнычет, что капли холодные, что они вытекают из уха...

Л. Х.: *Боль в ухе почти так же непереносима, как зубная боль. Четверть «ушных» проблем у детей связана не с воспалениями (отитами средними, катаральными или гнойными), а с серными пробками и попаданием в слуховые проходы инородных тел: щепок, песка, бусинок ...*

Поэтому сначала надо проверить чистоту и проходимость наружных слуховых проходов. Если они заполнены выделениями, очистите их, иначе капли не попадут по назначению. Малыш обязательно будет сопротивляться осмотру, смиритесь с этим заранее.

Согрейте капли до температуры тела ребенка (подержите флакончик у него под мышкой), и у малыша будет меньше неприятных ощущений. Даже самое маленькое ушко требует двух капель, а самое большое – не больше пяти. Ребенка кла-

дут на бок и «спускают» капли из пипетки по стенке слухового прохода. Жидкость не выливается из глубины среднего уха, поэтому после процедуры можно сразу встать. Массировать ухо не надо!

КАПАЕМ В ГЛАЗА

Представьте, мама пальцами раздвигает тебе веки, ты видишь, как пипетка медленно приближается к твоему глазу, и даже не можешь зажмуриться. Это страшно, как в фильме ужасов!

Я никогда так не капала сыну в глаза. Я всегда его укладывала на диван и просила покрепче зажмуриться. Пускала капельки прямо на веки и слегка поворачивала голову так, чтобы жидкость собралась в лужицу у края глаза, который ближе к носу. А потом просила открыть глаза и часто-часто поморгать. Остатки лекарства мы промокаем стерильной салфеткой, для каждого глаза своей.

Л. Х.: Этот способ сгодится для профилактики местной аллергической реакции и при негнойных конъюнктивитах. Во всех других случаях необходимо, чтобы лекарство в большой дозе попало в конъюнктивальный мешок, образованный нижним веком. Там всегда гнездятся бактерии и вирусы. Требуется большая одномоментно введенная доза лекарства, чтобы их разрушить. Тем более что из-за специфического состава слез лекарства часто «работают» лишь несколько минут.

Так что плачет малыш или нет, берите его на руки либо кладите, фиксируйте его голову, пальцами разводите веки и в полость за нижним веком опускайте одну или две капли раствора. Затем мягко помассируйте глаз через опущенные веки.

Если у малыша потекли слезы, значит, лекарство начало действовать.

ДЕЛАЕМ ИНГАЛЯЦИИ

Дышать паром трав через бумажную трубочку, надетую на носик чайника, у малыша вряд ли получится. Попробуйте сами: потянешь воздух сильнее – обжигаешься, тя-

нешь чуть-чуть – только мусолишь бумагу. Мы с сыном обычно дышали над кастрюлей свежесваренной картошки в мундире, накрывшись полотенцем. Конечно, вместе, голова к голове. И, конечно, играя, будто мы прячемся от волка в теплом домике. Мне кажется, все процедуры, которые вы хотите сделать ребенку, надо испробовать сначала на себе. Чтобы понять, насколько они могут быть неприятными и пугающими.

Л. Х.: Ингаляции неплохо помогают при острых инфекционных заболеваниях носа, горла, трахеи, бронхов, воспалении легких, при острых отеках гортани, приступах астматического бронхита.

Старинный способ – вдыхать пар вареного картофеля под одеялом – хорош тем, что у него нет обжигающего эффекта, пар выделяется долго и содержит небольшое количество лекарственных аэрозолей. Но не все дети соглашаются сидеть в жарких потемках. Можно посадить ребенка под зонтик рядом с широкой кастрюлей, наполненной кипятком. В кипяток надо добавить питьевую соду (1 ст. ложка на литр воды), морскую соль (1 ст. ложка на литр воды) или отвар почек сосны (1:10, 50 мл на литр воды). Ингаляция длится 20 минут. А можно ванную комнату заполнить паром горячей воды из душа и раздетого ребенка подержать в этом помещении не менее 20 минут.

ОЧИЩАЕМ ЖЕЛУДОК

Мне кажется, это самая трудная манипуляция. От души желаю, чтобы вам не довелось ее проводить. Но мне однажды пришлось попытаться. Года в четыре сынишка забрался в ящик письменного стола, нашел там успокоительные таблетки и съел сразу несколько красивых желтых шариков. Когда я это обнаружила, то сразу попыталась вызвать рвоту. Стала поить его водой. Но он не очень-то хотел ее пить. Прочитала в справочнике, что надо нажать на корень языка, а потом потянуть за язык. Вымыла

руки, взяла ложечку, попросила сына открыть рот, нажала на корень... и тут сын меня укусил. Больше мне не удалось открыть ему рот, даже силой. Пришлось вызывать «скорую».

Л. Х.: Да, это одна из самых сложных процедур. Надо напоить ребенка большим количеством воды, равным трем порциям супа, выждать три-пять минут, а затем надавить на корень языка. Если нужное количество выпито, рвота начнется фонтаном.

Есть три тонкости в этой манипуляции. Первая – поить следует в положении сидя с наклоненной вперед головой. Это легко сделать, если ребенок будет пить через трубочку. Вторая – промывают желудок только прохладной кипяченой водой. Никакой марганцовки, тем более не годятся «минералки» и соки. Третья – нельзя, чтобы вода задержалась в желудке дольше 5-7 минут. Иначе она начнет всасываться, опускаться в двенадцатиперстную кишку, что только ухудшит ситуацию и прогноз отравления.

Марина КИРИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Друзья встречаются утром после вечеринки:
– Гриша, что мы вчера пили?
– Сухое.
– Странно, а почему я весь мокрый?

* * *

Около трамвайной остановки:
– Не прыгайте в трамвай, пока он не остановится!
–Но я спешу попасть в больницу!
– А-а, ну тогда пожалуйста...

* * *

Пожилой женщине впервые в жизни предложили попробовать пива.

Отпив глоток, она удивилась:

– Странно! По вкусу оно так напоминает лекарство, которое мой муж принимал последние 20 лет!

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Пойми меня
- Чистота внутри – загляденье снаружи
- «Консерваторы» по доброй воле
- Гормональное лечение бесплодия
- Салат «красоты»
- Анекдот, да и только

Коннити Ва, дорогие читательницы!
Хисасибури нэ!

Наверное, вы в замешательстве. А ведь я всего лишь поздоровалась с вами и выразила радость от встречи, только... по-японски. Вы меня просто не поняли.

Понимание — такое простое слово, но сколько за ним стоит. Забавный мальчишка-философ из великолепного фильма «Доживем до понедельника» написал на чистом листе одну-единственную строчку: «...счастье — это когда тебя понимают». Это действительно так.

И снова письмо.

«Возможно, я была не самой идеальной матерью, не получилось быть домохозяйкой, приходилось много работать. Но когда росли мои дети, они получали все, и наша семья никогда в куске хлеба не нуждалась. И одевала, и обувала, и учила, и по «югам» возила, чтобы поменьше болели. Хотела воспитать их сильными, самостоятельными. Только сейчас, когда они стали взрослыми, а я ушла на пенсию, слышу обидные слова: то платье я купила «старомодное», то мои советы им, оказывается, «совершенно лишние», а уж если я заговорю про свой любимый сериал, то они сразу недовольно фыркают: «Мама, тебе больше смотреть нечего?» Обидно за такое непонимание с их стороны, все-таки мы — родные люди.

Тамара Ивановна Щ., г. Рыбинск.»

Действительно, родные люди, дети, родители — значит, как говорится, «родная кровь», зачастую это и общий дом, и общее хозяйство. Но почему нередко именно между ними нет понимания, именно между ними возникает такое отторжение и неприятие взглядов и интересов друг друга?

Что ж, постараемся разобраться, отчего так происходит.

Разговор по душам

ПОЙМИ МЕНЯ...

Современная писательница Татьяна Толстая, хорошо знакомая нашим читателям по книгам «Кысь», «День», «Ночь» и многим другим, как-то назвала «самыми загадочными и непонятными на свете» кого бы вы думали? «Других людей». «Другие люди» – это кто угодно, кто «не я сам», и в этом числе даже самые близкие: дети, родители, муж, сестры, братья...

Как понять того, кто «не я»? Казалось бы, все просто – мы ведь люди одной страны, одной культуры, все говорим на русском языке. Но, как оказывается, для понимания между людьми нужен еще общий «человеческий язык». И вот тут выясняется, что таких «языков» бесчисленное множество, и далеко не всегда «языки» родителей и взрослых детей совпадают. Сказывается очень многое: особенности характера и воспитания, жизненные приоритеты, которые в каждом возрасте – свои, настоящие условия жизни и включенность в социальную деятельность и многое, многое другое. В молодом возрасте (дети) наиболее важны: карьера, признание в среде сверстников, любовные отношения, поиск своего места в мире, возможность самореализации и самоутверждения, путешествия, встречи с друзьями. В пожилом возрасте (родители) на первый план выходят здоровье, спокойствие и уравновешенность жизни, устоявшиеся, проверенные временем связи с друзьями и близкими, необходимость в моральной и нередко материальной поддержке со стороны детей.

Взрослые дети Тамары Ивановны живут в напряженном ритме – скорее всего они работают или учатся (а возможно, и то, и другое), а у их мамы – если пока нет внуков, свободного времени предостаточно.

Конечно, непродуманную и обидную критику маминого вкуса и предпочтений в плане досуга (сериалов) нельзя оправдать недостатком времени и занятостью. Но, возможно, дети в чем-то копируют мать, которая точно так же, как они, не скупится «на похвалы» современным певцам и молодеж-

ной моде, – так поступает (что греха таить) большинство представительниц старшего поколения, мам и бабушек.

И все-таки родителям «выучить» язык своих взрослых детей, как и детям – язык старших, можно, было бы желание! И это не значит, что родители должны срочно осваивать молодежный «сленг» и надевать джинсы с заплатками, а дети – с утра до вечера просматривать советские фильмы 60-х годов (хотя не помешало бы, среди них есть немало «золотых» кинолент). Есть некоторые психологические приемы, которые помогут понять «другого человека». Например, поставить себя на его место. Звучит вроде так просто, но как нелегко бывает это сделать.

Большинство людей, став взрослыми, как будто бесследно забывают о том, что они были когда-то маленькими и беспомощными детьми, а затем – шумными неуклюжими подростками. Забывают навсегда, как бежали к любимому на свидание, надев новые «лодочки», в дождь и как часами дежурили под окном в надежде хотя бы мельком увидеть ее, единственную.

Мысленное возвращение в прошлое помогло бы Тамаре Ивановне увидеть себя в молодости, и не рассмотрела бы она тогда в той, какой она была 25-30 лет назад, черты своей взрослой дочери? Возможно, так же она критиковала когда-то свою мать и считала ее взгляды и увлечения «отсталыми». Помогут «вернуться в юность» старые фотографии, сувениры на полках, «заветные» шкатулки с письмами и реликвиями, хранящиеся в каждом доме. Кстати, такие «экскурсии» к родным корням очень помогли бы взрослым детям окунуться в атмосферу молодости их родителей, бабушек и дедушек.

Есть и еще один момент. Тамара Ивановна очень много трудилась для материального обеспечения своих детей, и, к сожалению, не оставалось ни сил, ни времени для душевного общения с ними, для нравственного воспитания. Сила характера, самостоятельность – конечно, хорошие и нужные качества для человека, но вот с тонкостью, теплотой, чувством такта у взрослых детей Тамары Ивановны, как говорится, «не густо». И в этом отчасти есть и ее вина. Но опускать руки не стоит. «Молодость, – как говорил один известный

сатирик, – это недостаток, который с возрастом проходит». С годами многие люди становятся терпимее и добрее, исчезают излишняя амбициозность и самолюбование, к некоторым приходит и мудрость. Учиться «языку друг друга» можно и нужно, главное – не отталкивать своих близких разборками и скандалами, ненужными упреками.

Понимание – процесс обоюдный, и стремиться к нему должны обе стороны, – так возникает взаимопонимание, и оно составит основу для дружбы. А что может быть лучше дружбы детей и родителей?

Дорогие читательницы! Рассказывайте свои жизненные истории, делитесь опытом, мы всегда рады вашим письмам!

Возраст красоте не помеха

ЧИСТОТА ВНУТРИ – ЗАГЛЯДЕНЬЕ СНАРУЖИ

Наши органы выделения – почки, легкие, кожа без устали трудятся, чтобы вывести все образующиеся в процессе усвоения пищи шлаки и токсины, кишечник выбрасывает непереваренные остатки, и все же организму тоже периодически требуется «генеральная уборка». Существует много естественных методов очищения: одни имеют народные корни, другие пришли с Востока, третьи разрабатываются врачами с учетом современных достижений медицины.

Горячая ванна. Самое простое и доступное средство выведения вредных веществ из организма. Особенно полезна с добавками трав (ромашка, тысячелистник, мята, расторопша, полевой хвощ и другие), морской соли, яблочного уксуса, отвара имбиря. Хорошо раскрываются поры, через кожу выводятся токсины.

Как принимать ванны?

– Растворите в горячей воде (39 градусов) соль или отвар.

– Начинайте с короткой ванны – 5-10 минут, постепенно доведите до 30 минут.

– По окончании ванны примите душ. После ванн с морской солью иногда для усиления успокаивающего действия рекомендуется не принимать душ, а сразу завернуться в махровый халат или простыню и лечь под одеяло.

– Принимайте очищающую ванну 1-2 раза в неделю.

Эффективно при регулярном применении, результат заметен практически сразу : улучшается цвет лица, кожа становится гладкой и упругой, суставы более гибкими. Ванны безопасны, но нужно быть поосторожней при беременности. Подходят в любом возрасте.

Русская парная баня. Хорошо известное и распространенное средство для очищения от внешних и внутренних загрязнений. Эффективно при регулярном посещении парной, желательно начинать пораньше, до 25 лет. Первый раз идти в парную лет в 30-35 уже сложнее, после 40 – почти нереально. Еще одно полезное свойство парной – тренировка сосудов. Людям с нетренированными сосудами очень трудно бывает втянуться.

Если все-таки желание посещать парилку велико, сначала надо посоветоваться с врачом и строго соблюдать все «банные правила».

Гидроколонотерапия. Глубокое орошение кишечника чистой водой или травяными настоями. Проводится в амбулаторных условиях под наблюдением врача. Рекомендуется 2 раза в год. Есть противопоказания: язвенный колит, острый геморрой, опухоли толстого кишечника и прямой кишки.

Наверное, не стоит начинать гидроколонотерапию очень рано. Лучше лет с 35-40, в 40-45 лет и старше, особенно рекомендуется тем, у кого часто возникают беспричинные головные боли и высыпания на коже, беспокоят нарушения менструального цикла, ПМС, запоры.

Эффективно: у пациентов после гидроколонотерапии улучшается самочувствие, нервная система успокаивается, проходят высыпания и головные боли.

Правильный образ жизни. Самый доступный метод очищения кишечника. Он включает здоровое питание: обилие клет-

чатки, которая есть в свежих овощах и фруктах, хлебе с отрубями, цельнозерновых кашах, минимум сахара, белой муки, риса, газированных напитков, алкоголя, достаточное количество хорошей чистой воды. Плюс физические упражнения.

Шанк-прокшалана. Метод очищения кишечника, который применяется в Аюрведе (народная медицина Индии). Этот метод доступен и безопасен. Здоровым женщинам можно проводить его 1 раз в месяц. При хронических запорах чаще – каждую неделю. Для промывания используется теплая соленая вода (5-6 г соли на литр) – 3-4 литра. Готовится раствор накануне, а подогревается перед процедурой. Такая вода не будет всасываться в желудочно-кишечном тракте, а будет выводиться, вымывая из кишечника отложения. Прием воды чередуется со специальными физическими упражнениями. Конечно, вначале этот метод лучше проводить не самостоятельно, а под руководством специалиста по Аюрведе. Противопоказания: заболевания желудочно-кишечного тракта в острый период.

Панчакарма. Метод более полного очищения, избавление от шлаков всего тела с помощью пяти процедур (повышения потоотделения, рвотных и слабительных средств, клизм, ингаляций), которые выполняются в течение недели.

Этот метод очищения будет эффективным и безопасным только под руководством опытного аюрведического целителя. Доступен жителям городов, где есть Центры Аюрведы.

Фитотерапия. Врачи-фитотерапевты используют различные растения для очистительных процедур, у каждого врача вырабатываются свои предпочтения и методики. Достаточно безопасны, эффективность зависит от опыта и квалификации врача. Выбирая клинику или народного фитотерапевта-целителя, не стоит верить рекламным объявлениям, которые сулят избавить от камней в почках и печени за 2 посещения. Лучше пойти к тому врачу, который скажет, что процесс очищения будет долгим и не очень легким, а еще лучше, если фитотерапевта посоветует его излечившийся пациент. Подойдет в любом возрасте, но мало кто станет проводить курс

фитотерапии профилактически. В основном мы обращаемся, когда зашлакованность принимает серьезный оборот и проявляется в различных нарушениях и болезнях.

Православные посты. Соблюдение поста доступно любому православному человеку. Но многие люди в нашей стране обратились в православие, уже будучи взрослыми, сложившимися людьми, а привычку к постам надо прививать с детства. Но можно попробовать перейти к соблюдению постов постепенно. Сначала не есть скоромную пищу (мясо, птицу, яйца, сыр, творог, сливочное масло, иногда рыбу) два раза в неделю, в среду и пятницу. Затем провести двухнедельный Успенский пост, он приходится на вторую половину августа, время изобилия недорогих овощей и фруктов. Так постепенно вырабатывается привычка к постам. Соблюдение постов безопасно. Дает хорошие результаты, особенно при длительном соблюдении, возможно в любом возрасте, это зависит только от желания самого человека.

Голодание. Американский натуропат Поль Брэгг предлагал своим пациентам голодать по одному дню в неделю (при этом пить только дистиллированную воду) и трехкратное семи- и десятидневное голодание ежегодно. Считая, что только такой метод очищает организм от шлаков и токсинов, образующихся внутри и попадающих с пищей, он писал: «Голодание есть великий очиститель». В остальные дни Брэгг призывал исключить всевозможные сладости, консервы, соусы и майонезы, хлопья, жареную пищу, чай и кофе, свинину, колбасы, сосиски, копчености, все мучное, спиртные напитки и другие, как он называл «извращенные продукты современной цивилизации».

При голодании организм начинает сжигать не только свои запасы, но и шлаки (они всегда присутствуют как результат неправильного обмена, злоупотребления алкоголем, плохой экологии, приема лекарств и т.д.).

Начинать голодание нужно постепенно: сначала по одному дню в неделю, в промежутках – натуральная пища с

обилием овощей и фруктов, полностью без поваренной соли, вместо нее – лимонный сок, водоросли, чесночный порошок. Через несколько месяцев – вместо одного дня голодать три, через 4-5 месяцев голодать целую неделю. После голодания первой пищей должен быть салат из свежих овощей с соком лимона или апельсина, затем в течение дня есть вареные овощи. На следующий день питаться, как обычно. Во время голодания пить как можно больше – 3-4 литра в сутки.

Проводить, по крайней мере, однодневные голодания один раз в неделю может каждый практически здоровый человек. Конечно, голодание не может быть частичным, и даже съев всего одно яблочко, это уже не будет голоданием, следовательно, не даст нужного эффекта. Семидневные голодания без предварительной подготовки назвать безопасными нельзя.

Если есть какие-то хронические болезни, нельзя голодать без предварительной консультации с врачом. Подходит в любом возрасте, но в молодом, лет до 30-35, при нормальном весе, хорошей перистальтике и здоровом питании, большой необходимости в голодании нет.

Пища наша

«КОНСЕРВАТОРЫ» ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ

Сегодня мы продолжим начатый в предыдущем номере разговор о домашних заготовках.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Нередко из партии, казалось, совершенно одинаково приготовленных маринованных помидоров 1-2 банки, как говорят хозяйки, «взрываются». Конечно, не так, как снаряды в фильмах, просто крышка сначала вздувается, а потом ее срывает с банки полностью. Так происходит потому, что живые микроорганизмы, бурно размножаясь, выделяют газы. Именно в этих банках осталось много микробов, возможно, из-за

того, что овощи были плохо промыты, а уксусной кислоты в маринад добавили меньше, чем нужно по рецепту, и стерилизовали не 15 минут, а только пять, одним словом, при любом нарушении технологии консервирования.

Исправить бракованные заготовки можно. Овощи нужно аккуратно вынуть и промыть 2-3 %-ным рассолом, жидкость вылить, а банки снова простерилизовать. Лучше приготовить новый, более крепкий маринад, но можно использовать и старый, сначала прокипятив его и добавив уксусной кислоты.

С консервированными квашеными (солеными) овощами поступают так же, то есть выливают забродившую жидкость, промывают овощи и заливают их новым, только не рассолом, а маринадом.

Иногда бомбаж возникает из-за недостаточной герметичности крышек. Микробы проникают в консервы через мельчайшие щели, вызывают брожение и помутнение содержимого, если же эти отверстия закупориваются частицами овощей или фруктов, крышка вздувается. На поверхности жидкости со временем может появиться плесень, плоды и фрукты при этом размягчаются, приобретая явно нездоровый цвет и запах. Такие консервы для еды совершенно непригодны.

ВОЗМОЖНО, ВАМ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ, ЧТО...

...в некоторые маринады вместо уксуса кладут кислые ягоды: красную смородину, облепиху или крыжовник;

...добавленная к рассолу горчица улучшает вкус соленых огурцов и предохраняет от плесени;

...помидоры, ревень и щавель содержат в себе достаточное количество естественной кислоты, поэтому их можно консервировать без добавления уксусной кислоты. Стерилизовать их обязательно;

...мариновать можно не только свежие овощи, но и соленые, содержащие в себе молочную кислоту, образующуюся при квашении. Такие заготовки (острые маринады) могут храниться и без стерилизации;

...повысить содержание витамина С в заготовке можно, если добавить к овощам красный сладкий перец, а к фруктовым или ягодным компотам – шиповник или красную рябину.

Гинекологический ликбез

ГОРМОНАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

Созревания яйцеклетки, а следовательно, и зачатия не происходит, если в организме женщины нарушилась работа эндокринных желез, чаще всего яичников или щитовидной железы. Гормональные препараты, назначенные врачом, стимулируют работу «ленивых» яичников, и беременность наступает у 60-70% женщин с эндокринным бесплодием.

Как избыточный вес, так и недостаточный приводят к гормональным расстройствам, что, в свою очередь, отражается на менструальном цикле (становится нерегулярным) и созревании яйцеклетки (тормозится).

Перед гормональной стимуляцией врачи рекомендуют женщинам привести вес в норму (как правило, речь идет о похудении), но делать это нужно медленно и постепенно, чтобы и эндокринные железы, и иммунная система успели перестроиться на новый тип питания. При использовании диеты изменяется не только вес, но и обмен веществ в организме. «Молниеносная» потеря веса путем непродуманных изнурительных диет («10 кг за неделю») только расшатывает гормональное равновесие и приводит к сбою в работе эндокринной системы, к тому же после окончания диеты женщины очень быстро набирают свой прежний вес.

Заболевания щитовидной железы сейчас достаточно эффективно лечатся, поэтому фертильность (способность забеременеть и выносить ребенка) женщины восстанавливается.

Рецепты Афродиты

САЛАТ «КРАСОТЫ»

Улучшит состояние кожи, волос, ногтей, укрепит организм, повысит тонус.

5-6 ст. ложек овсяных хлопьев залить 6-8 ложками холодной кипяченой воды. Добавить 1 ст. ложку меда и 7 толченых орехов (грецких, миндальных и т.д.). Дать настояться 30 минут, затем положить в него одно тертое яблоко, сок половины лимона (другого кислого фрукта), летом – любые ягоды, зимой – изюм, курагу.

Курс приема такого салата – 2-3 недели.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Пациентка в кабинете стоматолога:

– Доктор, я так боюсь, так боюсь, даже не знаю, что страшнее – рожать или лечить зуб?

– Решайте скорее, пожалуйста. Я должен поставить кресло под правильным углом.

Материалы «Женского клуба» подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ

Гравилат городской – Geum urbanum L., семейство розоцветных. Многолетнее травянистое растение, высотой до 60 см, с толстым, ползучим многоглавым корневищем красно-бурого цвета. Стебель прямостоячий, слабоветвистый, полый, покрытый коротким пушком и редкими тонкими длинными волосками. Листья очередные, трехраздельные, пильчатые, с приросшими к черешку прилистниками. Цветки одиночные, мелкие, светло-желтые, правильные, на длинных тонких цветоножках. Плоды — сборные цепкие семянки. Цветет в мае — августе. Растет на лесных опушках, полянах, среди кустарников, у дорог на сорных местах в лесной и лесостепной зонах.

6. Заказ № 1856

ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС

Мало кому из живущих в нашем сложном, а зачастую и просто опасном мире удается спокойно, без видимых потерь для нервного, душевного или телесного здоровья переживать состояние так называемого психологического кризиса. Увы, не каждому дана по наследству устойчивая нервная система, способная защитить от любых стрессовых воздействий. Однако умению сопротивляться им вполне можно обучиться. Лишь бы, как говорится, было желание...

ПОМОЩЬ ВОЗМОЖНА

Автору, проработавшему более 16 лет в некогда первом в СССР «психосоматическом отделении» неврозов и пограничных состояний, а в последние 14 лет занимавшемуся проблемами кризисных состояний, многократно встречались пациенты, страдающие головными болями, болями в сердце или в желудке, нарушениями сна и аппетита – в общем, всем тем большим спектром болезненных проявлений, при которых вроде бы должны были помогать в первую очередь терапевты. Однако лечение у врачей общей практики не давало никакого заметного эффекта.

Вспоминается один из подобных случаев, когда женщина в возрасте чуть за 40, несколько лет пытавшаяся избавиться от колебаний артериального давления (чаще – в сторону его повышения) и сопровождавших его голо-

вных болей, несмотря на активное лечение гипотензивными препаратами, чувствовала себя все хуже и хуже. В итоге врач поликлиники направил ее на консультацию к психотерапевту. И только углубленный анализ состояния этой пациентки «открыл глаза» на причину возникновения ее страдания.

Выяснилось, что женщина попала в немилость к непосредственному руководителю, поскольку решительнейшим образом отвергла все его ухаживания и более откровенные поползновения. Попытка же обратиться за сочувствием к собственному «спутнику жизни» вызвала у того не просто непонимание, но и отторжение. Последовавший за этим достаточно долгий, затяжной семейный конфликт привел в конце концов к разрыву их отношений. После чего эта еще в недавнем прошлом энергичная, деловая, не без амбиций особа «сложила крылышки», сникла и начала постепенно погружаться в пучину ипохондрических переживаний, дойдя до такой грани, за которой уже виделась не только почти полная утрата здоровья, но и потеря интересной и хорошо оплачиваемой работы.

Кстати, повышение ее артериального давления поначалу было своеобразным ответом на затянувшиеся стрессовые ситуации (при которых, как известно, в кровь выбрасываются избыточные количества стрессовых гормонов – адреналина и норадреналина, как раз и «подстегивающих» давление). Но в последующем, на фоне тлеющего семейного конфликта, ее давление и головные боли приобрели еще и элементы «условной выгодности» – неосознанно с помощью этих болезненных симптомов несчастная женщина как бы требовала от супруга внимания, жалости к ней – «больной». Увы, все это так и не помогло сохранить семью, что, естественно, только усугубило все болезненные проявления у этой женщины. У нее все валилось из рук, и она уже очутилась, как ей казалось, на грани «краха всей своей жизни». И обвиняла во всех своих бедах только саму себя, свой особый характер.

В общем, как говорится, ей уже нужно было лечить не тело, а душу. И потому только комплексное психотерапевтическое воздействие (рациональная психотерапия, медитативные сеансы и обучение элементам аутогенной тренировки), сочетавшееся поначалу с небольшими дозами нехимических антидепрессантов (пустырник, аптечная ромашка, а также такие вкусные корректоры настроения, как айва, изюм, бананы и ароматические травы – сельдерей, базилик и кинза-кореандр), начали давать положительный эффект. Пациентке было также рекомендовано увеличить прием пищи, богатой триптофаном – особой аминокислотой, связанной с образованием серотонина, «руководящего» нашим хорошим настроением. А он содержится в первую очередь в постном мясе, в рыбе и птице, а еще в инжире, финиках, молоке, твороге, сыре и зернышках кунжута. Кроме того, женщина начала принимать витаминные препараты из группы В (особенно много в подобных случаях должно быть витамина B_6) и С.

И еще ей было рекомендовано увеличить в своем пищевом рационе количество сырых фруктов и овощей (а также соков из них – без консервантов!). При этом она должна была питаться дробно – вместо привычных 2-3 раз в день есть не менее 4-5 раз в сутки, снижая при этом общий объем пищи на четверть от обычного.

Кроме того, для этой пациентки была разработана специальная антикризисная программа, которая может быть весьма эффективной и для других подобных страдальцев.

АНТИКРИЗИСНАЯ ПРОГРАММА

Итак, с самого раннего утра (лучше всего – сразу же после пробуждения) начните планировать на грядущий день необходимые для психического здоровья дела. Ваш «антикризисный план» может формироваться следующим образом.

1. «Сегодня я составлю письменный план действий в течение дня. Вечером я обязательно подведу итоги, вспомнив, что удалось выполнить из намеченного, а что – нет, и, главное, обдумав – почему». Эти записи станут дисциплинировать вас и помогут лучше контролировать себя и в том числе свое настроение.

2. «Я проживу весь этот день так, будто бы он последний в моей жизни!» Кстати, он ведь действительно у вас последний, по той простой причине, что именно этот день больше никогда не повторится!

3. «Сегодня я в обязательном порядке выделю не менее часа для пассивного отдыха. Один час я не буду ничего делать и не стану ни о чем думать!» Это даст вам запас энергии и новых сил, столь нужный для дальнейшей плодотворной работы над собой и своими проблемами.

4. «Сегодня я постараюсь чувствовать себя более счастливым человеком и даже смогу поделиться этим своим чувством с другими!» Подобный психологический настрой на счастье может и должен быть практически ежедневным, ведь человек «устроен» так, что может настраиваться как на удачу, так и на фиаско.

5. «Сегодня я подарю своему телу праздник: приведу себя в полный порядок, воспользуюсь хорошим кремом и отличной туалетной водой, сделаю новую прическу, прогуляюсь на свежем воздухе...» Это важно в первую очередь потому, что «праздник тела» обычно способен трансформироваться в «праздник души».

6. «Сегодня я непременно прочту что-то новое, интересное и полезное для меня, для моей души и сердца!» Подобное чтение будет дополнительно отвлекать вас от мрачных или даже упаднических мыслей и, возможно, от самой пока еще не развившейся кризисной ситуации.

7. «Сегодня я постараюсь совершать только хорошие поступки, которые отвлекут меня от моих дурных привычек и привязанностей, из-за которых я сейчас страдаю!» И действительно, самоанализ и самокритика позволяют человеку совершенствоваться, позволяют ему жить в большем ладу с самим собой и с окружающими его людьми.

8. «Весь сегодняшний день я буду «бесстрашным»! Многие мои беды возникают именно из-за страха перед ними. Отсутствие же страха поможет мне быть по-настоящему счастливым». Подобный настрой чрезвычайно важен! Не зря же современные психологи призывают: «Если хочешь сделаться счастливым, начни играть роль счастливого человека!»

9. «Сегодня я попытаюсь навсегда расстаться со своей проблемой или просто забыть ее!» Вы должны изменить свое отношение к проблеме, посмотрев на нее под другим углом зрения. И тогда актуальность переживаний начнет снижаться, а проблема перестанет казаться вам такой уж неразрешимой.

10. «Сегодня я проанализирую все свои недостатки, которые привели меня к такому негативному состоянию. Я буду искать причину прежде всего в себе самом. Я не буду критиковать или осуждать других, поскольку сам не являюсь совершенством». Это обязательно поможет вам снять груз с души. Особенно, если вы искренне решитесь понять и простить всех тех, кого вы до того винили во всех своих бедах и неудачах. Прощение – один из самых действенных рецептов для исцеления души. Наблюдения современных психологов и психотерапевтов показывают, что люди, не прощающие обид, живут в состоянии хронического стресса, который губительно воздействует на их нервное и физическое здоровье. Подобные люди чаще всего страдают хроническими заболеваниями, и в первую очередь гипертонией и стенокардией. В общем, как написал американский специалист Майкл Маккалах, «акт прощения благотворно влияет и на телесное, и на психическое здоровье, если, конечно, не приходится прощать слишком часто».

Напишите все пункты этого плана большими цветными буквами и постарайтесь неукоснительно их выполнять.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

ПОЧКИ, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ РАСПУСКАТЬСЯ...

Жизнь невозможна без воды. Если без пищи человек может прожить более двух недель, то отсутствие воды заканчивается катастрофой уже через пять-шесть суток. В средней полосе России количество жидкости, потребляемой человеком, составляет около двух литров в сутки, при средней физической нагрузке это количество увеличивается в два раза, а в условиях жаркого климата может достигать 5-6 литров в сутки.

Природа создала уникальную систему, отвечающую за правильный водный обмен в организме. Этот естественный фильтр состоит из двух почек, двух мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала (уретры).

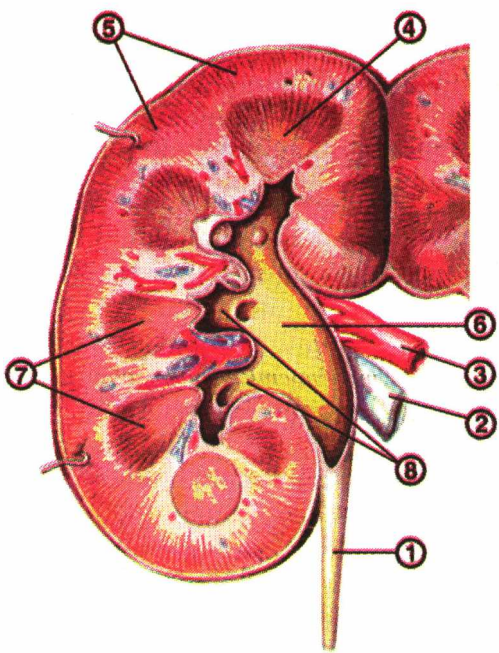
В почках происходят сложнейшие процессы, обеспечивающие поддержание постоянного водно-электролитного состояния организма. Почки также играют важную роль в метаболических реакциях, участвуют в регуляции артериального давления, через них происходит удаление из организма шлаков и чужеродных белков.

К сожалению, чаще всего о почках вспоминают только тогда, когда болезнь уже дает себя знать. Избыточное потребление жидкости, переохлаждение, алкоголь, излишества в острых приправах и сексе – все это сказывается на работе мочевыделительной системы. А если еще учесть, что вода, которая льется из водопроводного крана или принесена из сельского колодца, до предела насыщена минеральными веществами, хлором, кишит бактериями, то совсем неудивитель-

ными становятся сообщения медиков о растущем числе почечных заболеваний...

Обе почки расположены под диафрагмой, между мышцами спины и органами брюшной полости, окруженными брюшиной. Каждую почку окружает жировая капсула, оберегающая от сотрясений и ударов. Кроме того, от внешних воздействий защитой служат и дуги двенадцати свободно расположенных ребер.

Внешне почка напоминает большую фасолину. У взрослого человека вес почки достигает 120-200 г, длина – 10-12 см, ширина 5-6 см, толщина 3-4 см.



Пояснения к рисунку
Схема строения почки: 1 — мочеточник; 2 — почечная вена; 3 — почечная артерия; 4 — мозговое вещество; 5 — корковое вещество; 6 — лоханка; 7 — почечные пирамиды; 8 — большие почечные чашечки.

Правая почка соседствует с печенью; левая – с селезенкой. Почки обычно располагаются на уровне 12-го грудного – 3-го поясничного позвонков, хотя встречаются врожденные изменения, при которых они могут находиться значительно ниже привычного местонахождения. Более того, достаточно часто встречаются случаи, когда при медицинском обследовании обнаруживается, что у человека имеется всего лишь одна почка или что он обладатель сразу трех.

Выпуклый наружный край почки гладкий, а в центре вогнутого внутреннего края имеются так называемые почечные ворота, через которые проходят артериальные и венозные сосуды, нервы, а главное, здесь начинается мочеточник, выводящий мочу из почки.

Но если внешний вид почек не вызывает особого удивления – есть органы, выглядящие куда как эффектнее: например, мозг или сердце, то внутреннее строение почек не может не поразить воображение четкой взаимосвязанностью всех ее компонентов.

При поперечном разрезе почки четко видны три слоя: узкая плотная соединительнотканная капсула, более широкий красно-коричневый корковый слой и внутренний более темный слой мозгового вещества.

Дневную потребность в воде необходимо удовлетворять приблизительно по следующей схеме: чай, питьевая вода, соки – 0,8-1 литр; супы, бульон – 0,5 литра, вода в составе твердых продуктов питания (мясе, хлебе, овощах) – 0,7 литра. В самом организме за счет окисления белков, жиров, углеводов за сутки образуется еще около 400 мл воды.

В корковом слое содержится около миллиона гломерул – почечных клубочков, состоящих из мельчайших сосудов, окруженных капсулой. Здесь из циркулирующей крови отделяются вода, шлаки, соли, образуя первичную мочу. Через мембрану, расположенную на дне каждой капсулы, эта моча переходит в разветвленную систему восходящих и нисходящих канальцев, располагающихся в мозговом слое поч-

ки. Они, в свою очередь, переносят мочу в собирательные канальца. Мозговая зона состоит из 10-14 конусов, на закругленных верхушках которых имеются сосочки. Вся вершина сосочков напоминает сито, через отверстия которого моча из собирательных канальцев поступает в чашечки, а оттуда – в почечную лоханку. Весь комплекс называется нефроном. В обеих почках человека содержится около двух миллионов нефронов.

Ежеминутно через почки проходит почти 1,5 л крови, из которой образуется около 120-130 мл первичной мочи, что в сутки составляет более 170 литров. Однако через мочевой пузырь в норме выделяется не более двух-трех литров. Остальная первичная моча возвращается в организм после сложного процесса, происходящего в канальцах мозгового слоя. Этот процесс называется реабсорбцией. Его интенсивность зависит от состояния внутренней среды организма. При избытке воды реабсорбция течет вяло, может прекратиться совсем, а количество выделяемой мочи значительно увеличится. При недостатке воды процесс переходит на режим строгой экономии – жидкость сберегается до «последней капли». При этом в обоих случаях удаление вредных веществ из организма идет в прежних объемах.

Кроме водяного и солевого обмена почки контролируют состояние кислотно-щелочного равновесия, выводят из организма излишки кислот и щелочей.

Первичным мочевым резервуаром является почечная лоханка, емкость которой составляет примерно 30 мл. Из лоханки через мочеточники – полые трубки длиной 25-30 см – моча порциями поступает в мочевой пузырь. На протяжении мочеточников имеется три физиологических сужения, в которых нередко застревают камни, спускающиеся из лоханки в мочевой пузырь. В таких случаях мочеточник начинает растягиваться, вызывая сильнейшие боли – почечные колики.

Закупорка мочевых путей камнями нарушает отток мочи, ведет к переполнению лоханки и повышению внутрилоханочного давления, на что немедленно реагируют рецепторы чувствительных нервов капсулы почки. При продвижении камня вниз по мочеточнику боль «опускается». Если сначала неприятные ощущения отмечаются в поясничной области, то затем они смещаются вниз, боль отдает в бедро, половые органы.

Необходимо запомнить простое правило: после начала почечной колики мочиться следует в стеклянную посуду, чтобы не потерять выходящий камень. Для выработки успешной тактики лечения важно точно определить его химическую структуру.

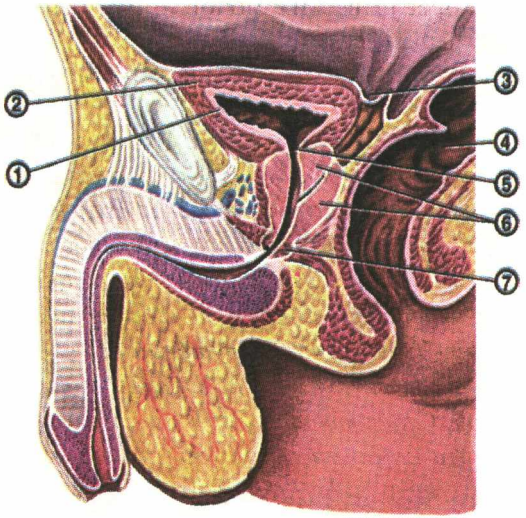
Почечная колика, вызванная мелким камнем, как правило, заканчивается его самопроизвольным выхождением. Известны случаи, когда больные регулярно самостоятельно выделяли мелкие и средние конкременты, собрав за годы болезни изрядную «геологическую» коллекцию... Больному с почечной коликой назначают горячую грелку или ванну и комбинацию болеутоляющих и спазмолитических препаратов.

После выхождения камня больному назначают консервативную терапию, состоящую из общеукрепляющих мероприятий, диетического питания, санаторно-курортного лечения.

В нижнем отделе мочеточники проходят по боковым стенкам мочевого пузыря и через мощный слой мускулатуры выходят на его слизистую поверхность, образуя устья. Мышечный слой, окружающий мочеточники, является своего рода ниппелем, препятствующим обратному затеканию мочи из переполненного пузыря в мочеточник.

Мочевой пузырь представляет собой полый мышечный орган, изнутри покрытый слизистой оболочкой. Пузырь в случае препятствия к нормальному мочевыделению способен растягиваться до гигантских размеров, удерживая до трех литров мочи. Такие критические ситуации могут наблюдаться при острых задержках мочи, вызванных аденомой предстательной железы, травмой, опухолевым процессом. Обычная емкость, вызывающая позыв к мочеиспусканию, у мужчин – 300 мл, у женщин – около 500 мл.

Из мочевого пузыря выходит мочеиспускательный канал – уретра, длина которой вследствие половых анатомических различий у мужчин достигает 25-30 см, а у женщин всего 3-5 см. В мужской уретре различают три части: предстательную, перепончатую и губчатую.



Пояснения к рисунку
1 — слизистая оболочка мочевого пузыря; 2 — мышечная оболочка мочевого пузыря; 3 — прямокишечно-пузырное углубление; 4 — прямая кишка; 5 — внутреннее отверстие мочеиспускательного канала; 6 — предстательная железа (средняя и задняя доли); 7 — сфинктер уретры.

Одним из наиболее распространенных заболеваний мочевой системы у женщин является цистит – воспаление мочевого пузыря. Более короткая уретра и близость наружного отверстия к влагалищу и анусу создают благоприятные условия для распространения патологической микрофлоры из этих органов в просвет уретры и мочевого пузыря.

При остром цистите рекомендуется постельный режим и мягкая, легкоусвояемая диета. Основным направлением лекарственной терапии цистита является назначение эффективных антибактериальных препаратов. С их помощью острые проявления болезни могут пройти уже через несколько суток. Урологи обычно назначают антибиотики, сульфаниламиды и нитрофурановые препараты: фурагин, фурадонин по 0,1 г три раза в день.

Чтобы скорее вывести с мочой продукты воспаления из мочевого пузыря, следует пить не менее двух литров жидкости в сутки. Лучше всего для этих целей подходят щелочные минеральные воды и соки.

Медики давно применяют в урологической практике мочегонный и противовоспалительный эффект минеральных вод. В зависимости от содержания микроэлементов ими успешно предотвращают развитие камнеобразования в мочевыводящих путях. Так, при мочекислом нарушении обмена веществ больным рекомендуются Ессентуки № 4 и 17, Смирновская, Славяновская, Боржоми. Больным с оксалатными камнями назначают слабоминеральные воды (Ессентуки № 20, Нафтуся, Саирме). При камнях фосфатной природы целесообразно употреблять минеральные воды, способствующие окислению мочи (Нарзан, Нафтуся, Арзни).

Для лечения инфекций мочевыводящей системы, в том числе цистита, в народной медицине широко используется настой чайного гриба, особенно его 5%-ный медовый настой семидневного посева (необходимо хранить в холодильнике). Хорошо помогают также сочетания почек березы белой и семян укропа. Заваривают 1 ч. ложку смеси стаканом крутого кипятка, парят полтора часа, процеживают. Выпивают настой в течение дня глотками через каждые полчаса.

При интенсивных болях рекомендуется взять в равных пропорциях листья лабазника вязолистного, листья крапивы двудомной, листья и цветы зверобоя. 10 г сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. ложке три-четыре раза в день до еды.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ТЕМНЫЕ ОЧКИ И ЗРЕНИЕ

Темные очки уже давно вошли у нас в привычку. Их носят на улице в солнечный день или на пляже, принимая солнечные ванны. А для кого-то очки стали частью имиджа, показателем солидности и достатка. И при этом многие люди практически не снимают очки целый день. Но полезно ли носить их постоянно, длительное время?

Многие думают, что темные очки – это продукт современной цивилизации. Но, оказывается, история их появления уходит корнями в глубину веков. Такие очки существовали еще задолго до нашей эры: в древнем Египте при раскопках в гробнице Тутанхамона была найдена пара изумрудных стеклышек, скрепленных бронзовыми пластинами.

В древнем Китае в XII веке женщины носили линзы из закопченного кварца, чтобы избежать морщин и сохранить цвет лица. Китайские судьи пользовались темными очками, чтобы скрыть свои эмоции и казаться беспристрастными. В Японии такие очки крепились к ленте, повязанной вокруг головы. В Индии женщины из богатых семей приклеивали к векам полоски шелка, пропитанные смолой. И даже эскимосы вплоть до середины XX века пользовались особыми очками: это были костяные пластинки с прорезями, ограничивающими солнечный свет.

Первые солнцезащитные очки, похожие на современные, появились около 200 лет назад во Франции. Они предназначались для альпийских стрелков наполеоновской армии. В 1929 году в США Сэм Фостер запустил в произ-

водство первые общедоступные очки от солнца, которые он продавал на пляжах Атлантик Сити. И только к 60-м годам прошлого века, с появлением прочных пластмасс разного цвета, темные очки постепенно приобрели современный вид.

Мода и здоровье. Откуда пошла мода на темные очки? Может быть, это признак их пользы и эффективности? Нет, тут главная причина – подражание кинозвездам: многим хочется выглядеть, как известные герои и героини на экране, то есть «круто», импозантно. Однако для кинозвезд очки – отнюдь не защита глаз, а всего лишь способ скрыться от любопытных поклонников и назойливых фотографов-папарацци, бесцеремонно вторгающихся в их жизнь, подольше остаться неузнанными. Увидев знаменитых людей в темных очках, люди копируют их внешность, не думая о последствиях. Но не слишком ли это высокая плата за испорченное зрение?

Ученые заметили: когда мы в очках, глаз подсознательно считает, что он защищен, это ослабляет его защитные функции. Например, если бросить небольшую соринку в сторону глаза без очков, он обязательно моргнет. А вот в очках глаз уже не моргает, даже когда это требуется. Вот и получается, что очки нас разоружают, отключая естественную защитную реакцию организма!

Глазам нужен свет. Глаза человека – орган восприятия света. Свет для них является просто жизненной необходимостью! Благодаря свету сохраняют работоспособность и тонус гладкие мышцы радужки глаза: при ярком свете они рефлекторно сужаются и зрачок уменьшается; при слабом свете зрачок вновь расширяется. И вся эта сложная оптическая система глаз работает только на свету. Если света достаточно, глаза видят хорошо. Не зря говорят: «Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего».

Если же свет не поступает, мышцы глаз не получают нужной тренировки и постепенно слабеют. Поэтому глаза, лишенные света, начинают терять свою силу и работоспособность, а порой и заболевают.

Однако это вовсе не означает, что глаза должны быть постоянно на свету. Как сон необходим нашему мозгу, так и темнота требуется сенсорному аппарату глаз для отдыха. Глаза работают легко и видят ясно, лишь когда у них есть возможность чередовать полную темноту и яркий свет. К сожалению, если человек привыкает к темным очкам, он начинает носить их практически постоянно – не только на солнце, но и в пасмурный день, а затем и в помещении. Это приводит к печальным последствиям. Ведь в нашем организме все то, что не используется, постепенно начинает слабеть и отмирать. Это относится и к зрению: восстановить нормальный тонус глазных мышц бывает не так-то просто.

Когда темные очки бывают нужны? Конечно, все это не означает, что темные очки абсолютно бесполезны. Они нужны, например, альпинистам в заснеженных горах на большой высоте, чтобы защитить глаза от яркого ультрафиолетового света. Но, надевая солнцезащитные очки, мы должны быть уверены в их защитных свойствах. Поэтому, собираясь на длительную горную прогулку, нужно взять с собой специальные – «правильные» очки. Требования к их качеству очень высокие, они должны быть удобными и тщательно проверенными.

Чем заменить очки? Чаще всего людей в темных очках можно встретить на пляже. Причем очки у них, как правило, самые обычные – из тонкой пластмассы. Известно, что такие очки ультрафиолет не задерживают. Вот и получается, что это прямой путь к разрушению сетчатки. В темных очках зрачок расширяется, и тогда ультрафиолет бьет по самому дорогому – сетчатке глаза. Сразу это может быть и незаметно, но потом может оказаться уже поздно. Поэтому сильно увлекаться темными очками не стоит.

Самый простой способ защититься от солнца на пляже – надеть светлую кепку с козырьком. Она не только защитит от солнца глаза, но и избавит голову от перегрева. Блики на воде тоже не страшны, ведь это только половина солнечного света, сверху же солнце надежно закрыто ко-

зырьком. Таким образом мы можем не только защититься от солнца, но и поддержать тонус глаз, надолго сохраняя их здоровье.

Отвыкание от очков. Многие люди надевают темные очки ненадолго – просто для красоты, и в этом нет ничего плохого. Однако в последнее время распространилось странное заблуждение, что глаза «портятся от света» и поэтому темные очки нужны нам постоянно. Но привыкание к ним – серьезный фактор риска для здоровья наших глаз. Чем дольше носят очки, тем слабее становятся глаза, и через какое-то время нам действительно приходится защищать их от света! Глаза становятся вялыми, как будто сонными, теряют блеск, а мышцы, расширяющие и сокращающие зрачок, постепенно слабеют, глазное яблоко теряет форму. В это время нередко падает и острота зрения: хрусталик глаза, его главная «линза», перестает давать четкое изображение.

Если мы это понимаем, самое время подумать о том, как отвыкнуть от темных очков. Многим процесс избавления от этой привычки может показаться довольно сложным, почти как отвыкание от курения. Значит, нужно организовать его правильно, «по науке» – некоторое время выполнять простые упражнения; они помогут глазам быстрее приспособиться к яркому свету, от которого глаза уже отвыкли. И для этого нужно время – от нескольких дней до месяца.

Свет на закрытые глаза. Привыкать к яркому свету лучше всего постепенно. Утром проснувшись, еще не открыв глаз, поворачиваем голову к окну и принимаем «световые ванны» на оба закрытых глаза. То же самое можно делать несколько раз в течение дня. Мягкий дневной свет на закрытые глаза снимает усталость, дает чувство расслабления и в то же время поддерживает мышцы глаз в тонусе, включает тонкие внутренние механизмы выздоровления.

Через некоторое время, привыкнув к дневному свету, выходим на улицу в солнечный день и принимаем солнечные

ванны – также на закрытые глаза. Здесь можно совместить приятное с полезным: немного позагорать и одновременно потренировать глаза, отвыкая от темных очков. При этом для снятия напряжений глаз полезно время от времени моргать, по-прежнему не открывая их.

Переключение «свет-тень». Когда глаза уже немного привыкнут к солнечному свету, можно потренировать их в движении: 5-10 секунд принимаем солнечный свет на закрытые глаза, затем столько же времени отдыхаем в тени. Можно расположиться так, чтобы голова оказалась на границе света и тени. Время от времени наклоняем и поднимаем голову или сдвигаемся немного в сторону: это дает нужное чередование света и тени. И, наконец, точно такая же тренировка с открытыми глазами. Не забываем часто моргать; это расслабляет глаза, снимает зрительное напряжение.

Закрывание глаз ладонями. В конце тренировки нужно дать глазам хороший отдых. Для этого сначала согреваем ладони, быстро потирая их одна о другую. Затем закрываем глаза ладонями до полной темноты, так что пальцы рук скрещиваются на лбу, а центры ладоней оказываются напротив глаз, но не касаются глазных яблок и тем более не давят на них. Отдыхаем 15-30 секунд, а затем не спеша убираем ладони. И только после этого открываем глаза. Такова простая тренировка для глаз, которая поможет нам сохранить ясное зрение.

Владимир КАРПИНСКИЙ.
Адрес эл. почты: vk-zoj@ya.ru

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Друзья разговаривают:
– Слушай, поделись, как ты обычно засыпаешь?
– Хорошо. Считаю до трех и засыпаю.
– Как, только до трех?!
– Ну... иногда до полчетвертого.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

«ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПЯТИДЕСЯТИ НАЧИНАЕШЬ ЖИТЬ РЕАЛИЯМИ»

Ученые из Дартмутского колледжа в США и университета Уорвик в Великобритании обработали сведения о двух миллионах жителей разных стран и обнаружили некоторые закономерности. Оказалось, что вне зависимости от культурных традиций, уровня благосостояния страны проживания большинство людей ощущает себя счастливыми в период от 20 до 40 лет и снова после 50. Возраст от 40 до 50 стал пиком неудовлетворенности собой и окружающим миром.

Один из руководителей проекта доктор Эндрю Освальд дал такое объяснение этому феномену: «Вероятнее всего, это связано с тем, что в молодости мы ждем от жизни очень многого. Людям после сорока больно от мысли, что их надежды оказались всего лишь иллюзиями. Только после пятидесяти начинаешь жить реалиями, которые оказываются не так уж и плохи».

Профессор Освальд убежден, что счастье и несчастье определяются внутренним состоянием человека, которое нельзя изменить. Однако, если он доживает до 50, у него есть шанс стать счастливым.

ХУДЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Американские биологи в экспериментах на мышах выяснили, что голодание продлевает жизнь, в то время как физиче-

ские нагрузки не способствуют долголетию. Как оказалось, скудное питание формирует благоприятный гормональный фон, способствующий долгожительству.

«Мы знаем, что худые люди лучше, чем тучные, защищены от многих заболеваний. Отмечено, что они живут дольше, если имеют пониженный вес из-за скудного питания. Физическая нагрузка, вызывающая снижение веса, не дает такого преимущества», – говорит ведущий автор исследования Дерек Хаффман из медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке.

Ученый подчеркивает, что опыты проводились над мышами. Вместе с тем, добавляет он, недавние исследования привели к сходным результатам и в отношении людей. Как выяснилось, люди, соблюдающие строгую диету, имеют больше шансов прожить дольше, чем те, кто не ограничивает себя в еде, но получает серьезные физические нагрузки.

Одна из гипотез объясняет этот эффект тем, что физическая нагрузка вызывает стресс, который повреждает ткани и ДНК. Согласно другой точке зрения, пользу организму приносит именно ограничение калорийности пищи.

Исследуя две группы мышей, одну из которых ограничивали в еде, а вторую подвергали физическим нагрузкам, ученые установили, что у обеих групп снижался показатель, свидетельствующий о повреждении ДНК. Однако исследование показало, что ограничения в калорийности пищи приводят к благоприятным изменениям в гормональном фоне организма, которых не вызывает физическая нагрузка. Ученые пришли к выводу, что эти изменения в обмене веществ способствуют продлению жизни.

САМОУБИЙСТВО ПО НАСЛЕДСТВУ

Давно известно, что в некоторых семьях случаи самоубийства прослеживаются на протяжении нескольких поколений. Канадские ученые решили исследовать причину генетической предрасположенности к суициду.

Ученые из университета Монреаля изучили мозг 18 мужчин, которые совершили самоубийство и которых унижали или пренебрегали их мнением. Затем специалисты изучили мозг 12 мужчин, которые погибли по другим причинам и не испытывали оскорбления и унижения.

Исследователи нашли изменения в генетическом материале всех 18 жертв самоубийства. Изменения были найдены в рибосомной РНК, которая отвечает за выработку белков на основе генетического материала. По мнению исследователей, полученные результаты эксперимента позволяют использовать новые способы для идентификации людей с высоким риском суицида и его предотвращения. Своевременная психологическая помощь играет в этом случае очень важную роль, считают специалисты.

МАТЕ – НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ

Вместо завтрака можно употреблять зеленый чай с медом. Зеленый чай отлично выводит шлаки, а мед, в свою очередь, заряжает энергией. Употребление зеленого чая перед едой способствует лучшему перевариванию пищи, считают диетологи.

По мнению исследователей из Калифорнийского университета (США), особенно полезен чай мате, который также носит название парагвайский чай. Кроме прочих положительных качеств этот напиток помогает человеку побороть чувство голода. В мате содержится приблизительно такое же количество кофеина, как и в кофе, чай богат калием, что позволяет регулировать содержание жидкости в организме, а горьковатый вкус тормозит аппетит. Диетологи советуют пить этот чай всегда, когда возникает ощущение голода.

Приготовление напитка не вызовет особых хлопот. Необходимо одну чайную ложку листьев мате залить одной чашкой горячей, но не кипящей воды. Рекомендуется готовить мате в специальном сосуде, который называется калабаса. Следует отметить, что пить мате следует свежеприготовленным.

СОНЛИВОСТЬ – ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Исследования, проведенные в клинике неврологии при университете штата Иллинойс (США), убедительно показали, что повышенная вероятность сердечного приступа наблюдается у женщин с закупоркой коронарных артерий, выявленной при маммографии. «Результаты маммографии могут быть полезны не только для выявления рака груди, но и оказаться важным диагностическим фактором при исследовании работы сердца, – говорит руководитель проекта доктор Филипп Горелик. – Вы получаете информацию сразу в двух важных направлениях. К сожалению, многие врачи и пациенты во время обследования сфокусированы лишь на одном диагнозе, не обращая внимания на другие процессы, происходящие в организме».

Еще один опасный симптом, предупреждающий об угрозе сердечного приступа, – сонливость среди дня, наблюдаемая у пожилых людей. Специалисты клиники неврологии опросили более двух тысяч пожилых людей, которые постоянно страдали от сонливости и самопроизвольного засыпания во время просмотра телевизора. Оказалось, что почти четверть из них отмечали периодические боли в области сердца, еще 427 человек отмечали другие нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Исследователи сделали вывод о том, что сонливость в течение дня почти в пять раз повышает вероятность сердечного приступа у пожилых людей.

Постоянная сонливость может сопровождаться проблемами со сном в ночное время, а это является прямым предвестником стенокардии.

МУЗЫКА СТАЛА ЛЕКАРСТВОМ

Пациентам, недавно перенесшим инсульт, полезно слушать музыку. С ее помощью можно не только улучшить настроение, но и ускорить восстановление памяти и внимания, нарушенных в результате болезни, утверждают ученые из

Хельсинкского университета, которые обследовали 60 пациентов, недавно перенесших инсульт. Все они страдали от нарушений движения, расстройства памяти и концентрации внимания.

Пациентов разделили на три группы: части из них предлагалось ежедневно в течение нескольких часов слушать любимую музыку, другим – прослушивать аудиокниги, остальные не слушали ничего. Также всем пациентам проводилась стандартная терапия инсульта.

Выяснилось, что у людей, слушавших музыку, результаты восстановления памяти и внимания были заметно лучше, а их настроение было более оптимистичным. Уже спустя три месяца после инсульта их память, ориентированная на запоминание слов, улучшилась на 60 процентов.

В то же время у больных, прослушивавших аудиокниги, этот показатель улучшился на 29 процентов, а в контрольной группе – на 18 процентов. По мнению руководителя исследования Теппо Сяркаме, музыкотерапия может дополнить существующие в настоящее время способы реабилитации пациентов с инсультами.

«ВАМ ПРЕДСТОИТ АППЕНДЕКТОМИЯ... ОТКРОЙТЕ РОТ!»

Первая в Европе операция по удалению аппендикса через рот была успешно проведена в Швеции. Ранее подобные операции проводились лишь несколько раз в Индии и США.

Операцию тридцатилетней пациентке провели в известной шведской клинике «Эстра шукхюсет» в городе Гетеборг. «Операция прошла благополучно. Даже лучше, чем мы ожидали. Пациентка уже дома и чувствует себя хорошо», – сообщил в интервью тележурналистам оперирующий хирург Пер-Ула Парк.

После того, как начал действовать наркоз, с помощью эндоскопических инструментов через рот, пищевод, желудок, кишечник удалось подойти к воспаленному аппендиксу и удалить его.

Пока подобную технику операции планируется произвести только у 30 пациентов. Затем по всестороннему анализу результатов операции специалисты оценят целесообразность нового метода хирургического вмешательства, и только после этого будет вынесено окончательное решение о судьбе подобных операций в Швеции.

Доктор Пер-Ула Парк считает, что за такими операциями – будущее, поскольку они более гуманны и экономически выгодны. По словам хирурга, они не оставляют шрамов на теле, и пациент быстро восстанавливается.

ЗАЩИТНЫЙ ШЛЕМ ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Специалисты из университета Сандерленда (Великобритания) намерены испытать новый шлем, который может помочь людям, страдающим болезнью Альцгеймера.

Шлем надо носить не более 10-15 минут в день. Прибор «подсвечивает» голову слабым инфракрасным светом. Это излучение, по мнению изобретателей шлема, должно стимулировать рост новых клеток мозга.

Ранее принцип такой стимуляции был успешно испытан на мышах. Ученые попробовали стимулировать восстановление мозга людей при помощи инфракрасных лазеров. В опытах на девяти пациентах, страдающих слабоумием, у восьми человек отмечалось некоторое улучшение состояния.

Тесты инфракрасного шлема на сотне пожилых пациентов с расстройствами памяти начнутся уже в ближайшее время. Ученые надеются, что новое устройство сможет восстанавливать мыслительные способности людей, а не просто замедлять развитие слабоумия, как это происходит при ныне существующих методах лечения болезни Альцгеймера.

РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ

Расторопша пятнистая – Silybum marianum, семейство сложноцветных. Однолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 60-150 см. Стебель голый или слабо паутинисто-опушенный, бороздчатый, ветвистый. Листья зеленые, блестящие с крупными белыми пятнами, длиной до 80 см и шириной 30 см. Нижние листья собраны в розетки, обратноланцетовидные или эллиптические, колючезубчатые, перистолопастные или перисторассеченные. Цветки многочисленные розовые, фиолетовые или белые, собранные в соцветия-корзинки. Плоды – яйцевидные, слегка сдавленные с боков семянки, длиной 5-8 мм и шириной 2-4 мм. Цветет в июле-августе.

ТАТУИРОВКА ВМЕСТО УКОЛА

Немецкие ученые предлагают новый, довольно эстетичный способ вакцинации – методом нанесения татуировок.

Сотрудники Центра по изучению рака в Гейдельберге вводили подопытным мышам экспериментальную вакцину, содержащую фрагмент ДНК вируса папилломы человека. Половине животных препарат вводился обычным путем – внутримышечными инъекциями. Для вакцинации второй группы мышей использовались машинки для нанесения татуировок – вибрирующие иглы, вводившие препарат под кожу многочисленными микроинъекциями.

По данным исследователей, вакцинация с помощью такой татуировки приводила к 16-кратному увеличению выработки антител к вирусу папилломы. Такой значительный эффект связан с большой площадью введения вакцины, а также с вызванными травмирующим воздействием иглы воспалительными реакциями, которые дополнительно стимулируют иммунную систему, поясняют ученые.

Новый метод тату-вакцинации может повысить эффективность ряда вакцин, оказавшихся неэффективными при обычных методах введения в организм. Однако проведение подобной вакцинации должно происходить исключительно в лабораторных условиях.

Впрочем, из-за длительности и болезненности процедуры нанесения вакцин-татуировок их вряд ли когда-нибудь будут использовать для профилактической вакцинации, особенно у детей. В то же время такая методика может оказаться вполне приемлемой для введения терапевтических вакцин взрослым пациентам, а также при вакцинации домашнего скота.

САЛЬНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ ГРЯЗНЫХ ВОЛОС ПОГЛОЩАЮТ ОЗОН

Немытые волосы способны выполнять важную защитную функцию, полагают американские ученые из уни-

верситета Миссури (США). По их данным, покрывающий волосы секрет сальных желез интенсивно поглощает озон – активное соединение кислорода, способное в высоких концентрациях нанести серьезный вред здоровью человека.

Исследователи подвергали воздействию озона образцы грязных и чисто вымытых человеческих волос. Как выяснилось, в течение суточного эксперимента грязные волосы поглощали в среднем в семь раз больше озона, чем чистые.

«Очевидно, озон связывается компонентами секрета сальных желез, – поясняет один из исследователей профессор Гленн Моррисон. – Судя по всему, обладатели грязных волос значительно снижают концентрацию озона вокруг себя по сравнению с общим уровнем в помещении».

Озон – токсичное вещество: при вдыхании в больших концентрациях он вызывает раздражение слизистой дыхательных путей и повреждает легкие. Отравление озоном может привести к летальному исходу.

Впрочем, ученые далеки от того, чтобы убеждать людей вообще прекратить мыть волосы и следить за собой. «Вымыв волосы, успевшие уже поглотить «свою» дозу озона, вы удаляете вредное вещество, – говорит профессор Г. Моррисон. – Поэтому лучше пользоваться шампунем не чаще одного раза в пять дней».

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

На приеме у психотерапевта:
– Больной, я вижу, вас что-то беспокоит.
– Да, мне срочно нужно в туалет.
– Ну что ж, давайте поговорим об этом...

ПОСЛЕ СТА

Автор этой публикации – знаменитый в середине прошлого века советский журналист, мастер фельетона Семен Давыдович НАРИНЬЯНИ (1908 – 1974 гг.). Огромную известность приобрел в послевоенные годы, работая в «Комсомольской правде». Его желчные, язвительные фельетоны бичевали бюрократов, приспособленцев, нарушителей законов, норм советской морали. В середине пятидесятых фельетониста пригласили в «Правду», поставив условие: не стрелять из пушки по воробьям, а поднимать в своих выступлениях на страницах главной газеты страны государственного масштаба проблемы. Одну из таких попыток «поднять проблему» в рамках фельетонного жанра, осуществленную ровно полвека назад, мы предлагаем вашему вниманию.

Когда они встретились впервые, ей было семнадцать, ему пятьдесят. Но это обстоятельство не остановило ее. Разница в тридцать три года, когда любишь, не помеха. А она любила его. Иначе какая же ей была корысть выходить за него замуж. Ходжа Гусиев был не генерал, не богатый купец, а только третий пастух при стаде. А что жениться он собрался поздно, так то не его вина. Сначала Ходжа должен был добиться согласия у родителей, затем заручиться разрешением первого пастуха, а на это в те времена требовались годы.

– Нет, не будет тебе счастья с Гусиевым, – сказала невесте подруга. – Поживет он год ...

– Ну, может, два, – добавила вторая.

– Пусть даже три, – сжалилась третья, – и все равно бросит.

Но мрачные пророчества не оправдались. Чета Гусиевых жила в любви и счастье больше того срока, который давала даже самая щедрая из подруг. Через двадцать пять лет со дня

их супружества Гусиевы справили серебряную свадьбу. Через пятьдесят – золотую. Через семьдесят пять – бриллиантовую. А через сто... И хотя люди еще не придумали названия столетней свадьбе, они отпраздновали не так давно и такую. Ей в день праздника было сто семнадцать лет, а ему, как и сто лет назад, на тридцать три года больше.

Сто пятьдесят лет, это же Мафусаилов возраст. И тем не менее Ходжа Гусиев не самый старый человек в Советском Союзе. Егор Кароев постарше его. Дедушке Егору из села Эрмани – 156 лет.

– Сто пятьдесят шесть! А кто это проверил? Разве в начале прошлого столетия в селе Эрмани существовала книга метрических записей?

Такой книги в те времена не существовало. Но у Егора Кароева сохранились другие документы. В начале прошлого столетия дед Егор, а тогда еще просто Егорушка, находился при особе наместника Его Императорского Величества в Закавказье Алексее Петровиче Ермолове. При том самом Ермолове, который известен нам всем как герой Бородинского сражения 1812 года. По смерти Алексея Петровича его дворецкий выдал свидетельство в том, что Егор Кароев, «служа на княжеской кухне с 1816 по 1827 год, стал отменным поваром. Господа были им довольны».

156 лет. Подумать только! В наши дни живет человек, который всего на два года моложе Пушкина. При этом человеке родились, жили, творили и умерли Лермонтов, Гоголь, Достоевский, Салтыков-Щедрин, Толстой, Чехов... Умерли, а ведь все они, подобно дедушке Егору, могли бы быть нашими современниками. Заседать в Союзе писателей, печатать новые романы в «Звезде» и «Знамени», стихи – в «Огоньке», эпиграммы и фельетоны – в «Крокодиле» и «Перце». И мы бы читали Лермонтова, Щедрина и издавали при их жизни полные собрания сочинений и не в 5–8 томах, как теперь, а в пятидесяти или восьмидесяти.

Господи, сколько бы каждый из них смог написать хорошего за свою столетнюю творческую жизнь!

– Столетняя жизнь! И скажут тоже, – заворчит какой-нибудь скептик. – А сколько их у нас, столетних?

В самом деле, сколько? До самого последнего времени вряд ли бы кто взялся ответить на этот вопрос. А вот сейчас с помощью вновь созданного института...

А этот институт замечательный; расположен он в прекрасной местности, с одной стороны лес, с другой речка; в прекрасном здании, в три легких, залитых солнцем этажа; с штатом чудных, чутких сотрудников. Давайте воспользуемся любезным приглашением и пройдем внутрь залитого солнцем здания.

Внизу на первом этаже развернута фотовыставка долгожителей. Здесь сняты только те, которым больше ста лет.

Вот наш знакомый 156-летний дед Егор. Он браво сидит в окружении своих праправнуков. На нем папаха, черкеска с газырями.

Рядом висит портрет красивого представительного старика. Большая белая борода, лихой пробор. Но самое замечательное в Федоре Власовиче Горковце – это глаза. Молодые, задорные. Они любопытными лисятами смотрят на вас из-под кустистых бровей.

Слева от Федора Власовича портрет старейшего колхозника сельхозартели имени Джамбула Базиева. Этому колхознику 110 лет, но он легко выжимает двухпудовую гирю. В канун Спартакиады народов СССР Базиев принимал участие в соревнованиях по борьбе в Михайловской МТС Акмолинской области и положил на лопатки демобилизованного солдата Тюлебая. Каждый год Базиев вырабатывает по 500 трудодней.

Мы переходим от стенда к стенду, и почти всюду то же самое. Старость, но какая она жизнерадостная!

Мне прежде казалось, что как только человеку перевалит за сто, то человек уже не ходит, а сидит в кресле, разбитый недугами. А долгожители оказались крепкими, подвижными людьми. Они без посторонней помощи передвигаются по дому, ходят в гости, на рынок. Не все они даже седы. У многих женщин сохранились темные, густые волосы. Почти все они без очков вдевают нитку в иголку. Долгожители обладают прекрасным зрением. Правда, среди столетних много тугоухих. Слух, вот что прежде всего утрачивают с возрастом люди. А в остальном ...

Один из экскурсантов спросил у старейшего садовода Абхазии 122-летнего Сулеймана Аршбы:

– Как у вас со здоровьем?

– Хорошо. Вот только с зубами не порядок.

– А что именно?

– Один начал шататься.

Врачи установили, что у долгожителей нет таких распространенных старческих заболеваний, как гипертония. Артериосклероз обнаружен только у четвертой части обследованных стариков. Еще реже встречается у них эмфизема легких. Кроме зрения у долгожителей в прекрасном состоянии оказалась и нервная система. Они добродушны, спокойны.

–А чего им волноваться, – сказал один из экскурсантов. – Земля на Кавказе обетованная. Кругом альпийские луга. Барашки. Пастух чуть ли не весь год живет бобыль-бобылем рядом с синим небом. Ни семьи у него, ни забот. Знай пей себе виноградное вино да дыши горным воздухом.

Многие так же, как и этот экскурсант, считают, что столетние люди живут главным образом в Абхазии. Оказывается, дело обстоит вовсе не так. В холодной суровой Якутии долгожителей больше, чем в солнечной субтропической Абхазии. И хотя в Очемчирах, Кахетии, Араратской долине столетних людей очень много, Кавказ по количеству долгожителей уступает первое место Сибири и Украине. Установлено, что в горах, рядом с синим небом, стариков в десять раз меньше, чем в равнинных районах. Что же касается бобылей, то и здесь наши познания оказались не совсем точными. Среди шести тысяч обследованных долгожителей не было ни одного старого холостяка и ни одной старой девы. Не было среди них также и многоженцев. Долгожители – по преимуществу однолюбы. Многие из них состоят в супружестве по семьдесят–восемьдесят и даже сто лет и являются родоначальниками огромных семей. Детей, внуков, правнуков, праправнуков у них обычно бывает по сто–сто пятьдесят человек. А потомство Тлабагана Кецба заняло целую стену. Еще бы, на ней пришлось развесить 162 портрета. Семья и дети, как видим, не сокращают, а помогают удлинению человеческой жизни.

Сейчас развеяна легенда и о виноградном вине. Нет, это не бальзам долгожителей. В Грузии и Армении среди столетних подавляющее большинство составляют не мужчины, а женщины. И объясняется это довольно просто. Местные женщины в отличие от местных мужчин не делают культа из бутылки Цинандали или Двина и легко обходятся за обеденным столом без крепких горячительных напитков.

Долгожители не пьют, не курят, но это совсем не значит, что все они принципиальные схимники, отшельники. Живут-де сто лет и сто лет питаются только акридами и диким медом. Ничего подобного. Среди столетних людей, к примеру, почти совсем не было обнаружено вегетарианцев. Долгожители едят все: молоко, овощи, крупы, фрукты. Мед дикий и мед натуральный. И все же больше всего они любят хорошо проваренное, мягкое говяжье мясо.

Выясняется, что одним из непременнейших условий долголетия является труд, который прекращается у долгожителей только со смертью. Как писал когда-то знаменитый немецкий врач Гуфеланд, «ни один лентяй не достигал глубокой старости; все достигшие ее вели очень деятельный образ жизни».

Где же предел человеческой жизни? На этот счет ученые дают разные ответы. Итальянец Бодио говорит: предел – это семьдесят лет. И. Павлов отодвигал этот срок до ста лет. И. Мечников и А. Богомолец – до ста пятидесяти, Гуфеланд – до двухсот, Парацельс – до шестисот, а Рожер Бэкон – даже до тысячи лет.

Мы ходим от стенда к стенду, листаем отчеты научных экспедиций. Мы видим большой, кропотливо собранный материал, который помогает очищать наши представления о долгожителях от всяких легенд и небылиц. Ну, а что же дальше? Каковы выводы? Какие пути и средства к долголетию подсказывает нам собранный материал?

На этот вопрос должен был бы ответить читателям «Институт долгожителей». Но он молчит. И молчит потому, что такого института пока нет. Мы выдумали его.

Выдумали? А как же тогда собранный материал, фотографии? Как 156-летний Егор Кароев или, быть может, он тоже выдуман?

Нет, дедушка Егор не выдуман. Уже давно люди бьются над тем, чтобы удлинить человеческую жизнь.

Проблема долголетия – это, конечно, главным образом проблема социальная. Возраст человека зависит от условий его жизни: хорошее удлиняет, плохое укорачивает. Что это так, свидетельствует статистика. За время после Великой Октябрьской революции число долгожителей в нашей стране значительно увеличилось.

Но кроме главной, основной проблемы, имеются и подчиненные, от которых также зависит продолжительность жизни. Это режим работы, отдыха, питания. Эти проблемы изучают ученые, врачи. Они экспериментируют, режут кроликов, составляют новые медикаменты. Все это хорошо. Но есть еще один источник, который может помочь ученым в их работе. Это люди, которые уже давно перешагнули средний человеческий возраст. Пойти к этим людям, изучить их жизнь и на опыте многих тысяч долгожителей сказать, что на пользу долголетия, а что нет.

Об этом в свое время говорил Мечников, к этому призывал Богомолец. Сотрудники Харьковского института биологии подхватили призыв и взялись составить картотеку долгожителей. Кто они? Где живут? В каких условиях? А эта работа оказалась не из легких. Сотрудникам института пришлось брать на учет каждую газетную заметку, в которой сообщалось что-либо о столетних людях. Они переписывались с органами собеса, председателями колхозов, работниками горисполкомов. В результате им удалось взять на учет сорок тысяч долгожителей. Адреса были установлены. Наступила пора поездок к долгожителям для бесед и наблюдений, пора камеральной обработки материалов и научных выводов, и в этот ответственнейший момент институт внезапно прекратил интереснейшую работу. Как? По каким причинам? Никому неизвестно. То ли институту вычеркнули из плана тему о долголетии, то ли сократили ассигнования на поездки к столетним. Но факт остается фактом, уникальная картотека оказалась ненужной.

И тогда за тему о долгожителях взялся бывший сотрудник института биологии Иосиф Борисович Шафиро. Тот самый,

который переписывался с органами собеса и составлял карточки столетних людей. Иосиф Борисович на свой страх и риск продолжил переписку с председателями колхозов и работниками горисполкомов. Он не только пополнил картотеку новыми адресами, но и ездил по этим адресам с визитами.

За несколько лет Иосиф Борисович проделал большую работу. Он подробнейшим образом опросил несколько тысяч долгожителей и несколько сот из них сфотографировал. Шафиро стал единственным специалистом по долгожителям. Его приглашают в качестве докладчика в высокие научные учреждения, его ставят во главе научных экспедиций, научные журналы печатают рефераты о собранном им материале. Между тем Иосиф Борисович не ученый, он даже не врач. Он доброхот-любитель. И если научные организации слушают доклады этого любителя, то делают они не ради него самого, а ради той большой темы, которой у нас никто не занимается.

На заседании биологического отделения Всесоюзной Академии наук, где выступал Шафиро, присутствовали представители шести институтов, и все они обещали немедленно взяться за разработку забытой темы. А что касается Академии медицинских наук, то тут было даже внесено предложение организовать новый, специальный институт долгожителей.

Со дня всех этих благих разговоров прошло уже немало времени, а единственным специалистом по долголетию у нас по-прежнему остается доброхот-любитель.

Институт долгожителей! Хорошо, не будем настаивать на предложении членов Академии медицинских наук и создавать новый институт. У Министерства здравоохранения СССР достаточно и старых научных учреждений. Разве нельзя в одном из них выделить сектор, пусть даже не сектор, а группу или подгруппу научных работников и поручить ей вместе с любителем-энтузиастом заняться обработкой собранных материалов?

Кому же и разрабатывать проблемы долголетия, как не ученым нашей страны! Когда жизнь хороша, то и жить хочется не пятьдесят или шестьдесят лет, а восемьдесят и сто. А если ученые не поленятся и помогут, то наверняка найдутся охотники пожить по примеру дедушки Егора и все сто пятьдесят.

***

«ПР»: К сожалению, сам автор до магической возрастной черты не дожил – хотя, если бы позволило здоровье, мог бы отметить свой столетний юбилей в ноябре нынешнего года. Однако поднятая им полвека назад проблема продолжает существовать и здравствовать.

Сколько сверстников автора все-таки достигли, шагая по жизненному пути, заветного рубежа? Какое количество долгожителей России находится в возрасте «после ста»? Сколько на подходе к столетней меже? Мы звонили в Научно-исследовательский институт геронтологии Минздрава РФ, где изучают процессы старения, в недавно созданный Институт демографии, но никто нам не смог ответить на эти вопросы. Вы спросите: а прошедшая несколько лет назад перепись населения? Увы, полученные в ходе ее шесть лет назад данные конечно же устарели. Да и все ли объяснит статистика?

Не создан за все эти годы Институт долгожителей, о котором мечтал автор. Столетние долгожители вне поля зрения большой науки, некому «пойти к этим людям, изучить их жизнь и на опыте многих тысяч долгожителей сказать, что на пользу долголетия, а что нет».

А ведь эти люди, согласитесь, заслуживают того, чтобы знали их в лицо и поименно, чтобы данные о состоянии их здоровья и образе обитания были занесены в особую картотеку, а врачи на местах держали руку на пульсе жизни тех, кому за сто, руководствуясь единой методикой и планом.

Конечно, собрать сведения о всех сверхдолгожителях России – работа гигантская. Но ведь надо с чего-то начать. Давайте окажем помощь науке, а в итоге – самим себе! Вся надежда на вас, дорогие читатели. Если рядом с вами живет столетний патриарх, сообщите о нем. Расскажите как можно подробней о его образе жизни, привычках, рационе питания и т.п. Ваши сообщения будут опубликованы на страницах журнала. А если возникнет необходимость, по указанному вами адресу выедет наш корреспондент. Ждем ваших писем!

ПРОСТО ЖИЗНЬ

Произведения наших читателей, публикуемые здесь, на первый взгляд незатейливы. Грусть по ушедшему лету, задумчивые узоры осени. Нелепый случай в автобусе. Простая житейская мудрость в стихах сельской женщины. Но в сумме они дают более сложный итог – ощущение хрупкости и ранимости отдельно взятой человеческой жизни, так нуждающейся в понимании, внимании и поддержке.

ПОРА ЗВЕЗДОПАДА

Людмила Алексеевна ЛУКЬЯНЕНКО не впервые выступает со стихами в нашем творческом клубе («Предупреждение» № 1 за 2008 г.). Сегодня мы публикуем новые произведения многолетней подписчицы вестника «ЗОЖ» и нашего журнала.

Адрес: 362031 Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, пр-т Коста, д. 292, кор. 3, кв. 75.

Ветки тяжелые медленно клонит,
Яблоком спелым упал на ладони
Август мой жаркий.
Чем-то ты душу тревожную ранишь,
Время – увы! – запоздалых признаний,
Август мой жаркий.
Весь напоенный волнующим зноем,
Желтые листья сквозят сединою,
Август мой жаркий.
Как мимолетна пора звездопада!
Хочешь не хочешь, прощаться нам надо,
Август мой жаркий!
Осень мне машет цветным полушалком,

Только расстаться с тобою мне жалко,
Август мой жаркий...

БАБЬЕ ЛЕТО

Погожесть осеннего дня...
Чуть грустная эта погожесть,
Как женщины милой пригожесть,
Чьи годы уж мчатся, звеня.

Погожесть осеннего дня.
Колышется знойное марево,
Но небо прохладно-эмалево,
И тянутся вверх зеленя.

Погожесть осеннего дня...
Задумчиво падают листья.
Тот вечер ненастный – он близко,
Но день улыбнется, маня.

Погожесть осеннего дня.
На солнце блеснет паутинка,
И сердца коснется грустинка,
И вновь улетит от меня.

УХОДИТЬ НЕ СПЕШИ!

Пляски света и тени
На зеленой траве,
Тонких веток сплетенье
Надо мной в вышине.
Мир лесной так узорчат,
Так уютно душист...
Мне вглядеться бы зорче,
Мне б впитать каждый лист.
И земля так согрета
Лаской солнца в тиши.
Лето, красное лето,
Уходить не спеши!

ЛЕГКО КАТИЛ АВТОБУС...

Этот маленький рассказ прислал с донских берегов Юрий Тимофеевич МАЛАНИН, живущий, как он пишет, «на природе с дойными козами». Вместе с ним он прислал книжку со своими рисунками, изданную для детей. Спасибо за подарок, успехов в творчестве!

Адрес: 403441 Волгоградская обл., г. Серафимович, ул. Блинова, д. 50.

Комфортабельный рейсовый микроавтобус «Мерседес» легко катил по маршруту Волгоград – Пронино. Было солнечно, хорошо, пассажиры мирно, с чувствами общались. Верхние люки были открыты, и встречный ветер выхватывал из-под платков бабушек седые пряди волос.

– Бабули! Вам там не холодно под люком? – с заботливым беспокойством спросила односельчанок сидевшая позади миловидная девушка.

Бабушки аж подпрыгнули на своих сиденьях и, резко обернувшись, принялись возмущенно отчитывать попутчицу:

– Как тебе не совестно, подлюками нас обозвала! Ты нам во внучки годишься, а позволяешь себе такое! Совесть совсем потеряла!

И пошло-поехало! Пассажиры зашумели, поднялся гвалт, все набросились на вдруг онемевшую и побледневшую от внезапного стресса юную красавицу.

Пожилой водитель был солидарен с возмущенными пассажирами и высадил наглую девицу, не доехав до ее остановки.

Автобус продолжал свой путь к конечной точке маршрута, а в салоне все звучало: «подлюки, подлюки...» Пассажиры продолжали бурно осуждать нынешнюю молодежь.

И вдруг все стихло. Одновременно на всех сошли озарение и просветление, высветив истинный смысл того, что на самом деле произошло.

Весь оставшийся путь прошел в гнетущей тишине. У каждого, должно быть, щемило сердце, и остались неприятный осадок и боль за причиненную хорошему человеку незаслуженную, как это часто бывает в жизни, обиду.

ВМЕСТЕ МЫ – БОЛЬШАЯ СИЛА

«Пишет вам ЗИНОВЬЕВА Зоя Петровна. Мне 59 лет, являюсь инвалидом I группы, пишу стихи. Может, что-либо выберете для своего издания?»

Адрес: 309172 Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Копцево.

Мир чудесный, интересный,
В нем должны все мы жить честно.
Чтоб счастливым всем нам быть,
Надо в жизни нам дружить.
Вместе петь и веселиться,
Добросовестно трудиться,
А не просто суетиться.
Жить нам нужно для людей,
Для родных и для детей,
Их любить от всей души,
Чтоб все были хороши.
И с природой всем дружить,
И друзьями дорожить.
Вместе мы – большая сила,
Вместе мы – страна Россия!

Предлагаем вашему вниманию рассказ индийского писателя Оробиндо ГУХО.

Что на свете может быть неприятнее зубной боли? Мои родственники, все без исключения, испытали это на себе. От бабушки я слышал, будто этот недуг не оставляет наш род уже четырнадцать, взятых дважды, то есть двадцать восемь поколений! Лечение зубов только у одной нашей семьи позволило доктору Бишту построить трехэтажный дом и купить роскошный автомобиль.

Да вы и сами, конечно, знаете, что потерять зубы — значит потерять все. Вместе с зубами вы теряете глаза, с глазами — голову. Все мы с малых лет надеваем очки, и все же, несмотря на втирание бесчисленных сортов масла, никто из нас не в состоянии был предотвратить появление лысины. Взять, к примеру, хотя бы моего старшего брата. Ему совсем недавно исполнилось двадцать шесть лет, а на всей передней половине его головы нет ни одного волоса! Конечно, не всякий из нас с первого взгляда поймет, что это лысина. Во всяком случае, так уверяет старший брат. Я же думаю, что если даже и догадается, то все равно сделает вид, будто не понял, и воскликнет:

— Какой у вас большой лоб!

Словом, брат втирал себе в голову тысячи всевозможных препаратов, которые рекламировались в газетах, но увы! Вся-

кий раз, когда он начинал причесываться, из его головы клочьями выпадали волосы, а из груди вырывался тяжелый вздох. Пропало, все пропало!

«Да, — думал я, — если так будет идти и дальше, то через несколько месяцев голова его будет блестеть, как хорошо подметенный двор. Уже и теперь это выглядит так, что кажется, будто на голову двадцатишестилетнего молодого человека пересадили лысину восьмидесятисемилетнего».

Это, разумеется, не на шутку встревожило мать. И вскоре, получив от нее срочное приглашение, к нам приехали две тетки.

Итак, мать и две тетки в одно прекрасное воскресное утро позвали на свой совет отца. Оказывается, они решили, что в течение этого месяца необходимо устроить свадьбу моего старшего брата.

— Свадьбу? Свадьбу мальчика? — поглаживая рукой собственную лысину, растерянно повторял отец. — Почему же такая поспешность? Нужно подумать, посмотреть...

Но мать тут же оборвала его:

— Что там еще смотреть? Ты разве сам ничего не видишь? Еще говорит: «Нужно подумать, посмотреть»! Посмотри-ка лучше разок на его голову!

Что ж тут такого? Отец ничего особенного не заметил, он только сказал:

— Насколько я помню, голова у мальчика такая с самого детства. Ну, выпадают немного волосы, так что с того?

Но одна из теток перебила его.

— Нет, мальчик не унаследовал это от отца с рождения. Это сейчас так стало...

Итак, тетка, мать и другая тетка — все трое терпеливо принялись втолковывать отцу сущность дела.

— Ты взгляни на голову мальчика, ведь он лысеет прямо на глазах. Если его сейчас же не женить, то вскоре ни один порядочный человек не захочет иметь такого плешивого зятя.

Тут только отец понял наконец, в чем дело.

Порешили, что завтра же он начнет подыскивать невесту для сына.

Мать и обе тетки склонны были особенно настороженно относиться к этому. Но отец оказался умнее их: он смотрел в корень зла. Глубоко вздохнув, он сказал им через несколько дней:

— Зачем понапрасну обижаться на волосы, разве в волосах дело? Надо смотреть глубже. Почему наш род разорился? Не из-за волос ведь, а из-за зубов! Именно из-за них пропали и волосы мальчика. Да и не только мальчика! Уже в течение целых четырнадцати, взятых дважды, то есть двадцати восьми поколений...

Тут его горло сдавила спазма. Он не мог вспоминать без слез о двадцати восьми поколениях с больными зубами. Он начал всхлипывать.

...Дочь Мукунда Моктара зовут Монимала. И при первой же встрече с ней отец испортил все дело.

Как и положено, войдя, девушка поклонилась отцу и тут же стыдливо закрыла лицо и опустила глаза. А отец, не спросив ее имени, не рассмотрев как следует, не узнав, грамотна ли она и может ли петь, сразу, как только она вошла, проговорил:

— Ну-ка, улыбнись, покажи зубы!

Девушка пришла в ужас. И, конечно, вместо улыбки он увидел слезы.

Отослав плачущую дочь в другую комнату, Мукунда Моктар закричал, указывая отцу на дверь:

— Ступайте прочь, господин! Я не выдам свою дочь за сына сумасшедшего!

Разобиженный отец отправился восвояси.

По случаю предстоящей женитьбы сына он решил не затевать скандала. Но не тут-то было! Как только мать и обе тетки услышали о случившемся, они принялись так ругать бедного отца, что об этом даже рассказывать неудобно. Но отец не произнес ни слова в свою защиту. Он только глубоко вздыхал и все ниже опускал голову.

Итак, с одной стороны, это шумное событие, а с другой — беззвучное, но равномерное выпадение волос из головы старшего брата. А лысина его мало-помалу продолжала расти. И опять гвоздь всех бед — зубы.

Наконец после многих хлопот и усилий нашли подходящую невесту. Это была девушка удивительной красоты и, что доставило нам особую радость, с великолепными зубами, которые переливались, словно жемчуг. Нет, отец уже не просил девушку улыбнуться и показать зубы.

На сей раз он слово в слово сказал девушке то, чему научили его мать и тетки.

Короче говоря, он очень хорошо побеседовал с девушкой примерно в таком духе:

— Как тебя зовут, умеешь ли ты жарить картошку, сколько ложек молока нужно налить в три чашки чаю, сколько было человек ранено в битве при Ватерлоо и т. д. и т. д.

Когда же она отвечала, он смог рассмотреть ее зубы. Да, это были действительно прекрасные зубы. Блестящие, сверкающие, словно жемчуг!

Моей радости не было конца. А о матери, тетках, отце и говорить не приходится. Но больше всего нас радовало то, что теперь в доме совершенно прекратились вздохи и причитания старшего брата. Теперь он все время что-нибудь радостно напевал себе под нос, а однажды даже сводил нас в кино и накормил мороженым.

Однако наша средняя невестка, услышав о таких удивительных зубах своей будущей родственницы, не на шутку разобиделась: поднимать такой шум из-за зубов — это, по ее мнению, крайность, от которой у кого угодно может испортиться настроение. Даже из-за самых великолепных зубов, по ее мнению, не стоит поднимать такого шума! Что же касается нас (хоть мы и дети), мы прекрасно все поняли: у самой-то у нее рот полон таких кривых и таких безобразных зубов! А ведь она тоже женщина.

Наконец состоялось бракосочетание. По случаю свадьбы новая невестка получила в качестве подарков кучу зубных щеток. И, наверное, целый ящик тюбиков с зубной пастой!

Среди преподнесенных щеток две были даже инкрустированы золотом, а среди многочисленных тюбиков с зубной пастой один был весом в килограмм. То был подарок нашего дальнего родственника.

Дня через три после брачного торжества отец как-то утром съездил в город и привез оттуда отличнейшей баранины. В нашем доме мясо! Вот уже двадцать восемь поколений нашего рода только нюхают, как пахнет мясо, утирая при этом слюнки и страстно мечтая отведать его. Но до сих пор не было возможности осуществить это желание. Препятствием были зубы. Так почему же теперь появилось мясо в нашем доме?

Причина тому — новая невестка.

Тщательно все продумав и желая всех удивить, отец решил заранее никому и ничего не говорить. А затем торжественно объявил:

— Сегодня в обед новая невестка будет есть мясо. Мы же все будем наблюдать это зрелище. Да и не только мы! На небесах, взирая на славу одной из невесток нашего рода, будут ликовать вместе с нами остальные двадцать шесть поколений.

Мать и обе тетки восторженно поддержали план отца.

Хмурилась только средняя невестка. Такая крайность совершенно ни к чему.

И, как потом выяснилось, новой невестке уже досталось от нее. И вот каким образом. Когда новая невестка заговорила со средней, та, отвернувшись, сказала:

— Брось кривляться! Ты думаешь, будто я такая глупая и не понимаю, что под видом разговора ты просто хочешь показать свои зубы? Если ты воображаешь, будто на всей земле ни у кого нет таких зубов, то ошибаешься!

Бедняжка, закрыв лицо, убежала в свою комнату и там сидела, спрятав голову в коленях. И кто знает, может быть, она даже всплакнула...

Мать же потихоньку от других устроила средней невестке за это взбучку.

Ровно в полдень мясо сварилось, и весь дом наполнился веселящим душу запахом. Мы глубоко-глубоко втягивали носами воздух.

Новая невестка была очень смущена тем, что из-за нее поднялся такой переполох. Бог знает почему, но отец не мог придумать ничего лучшего, как послать среднюю невестку при-

гласить младшую к столу. Сначала средняя невестка запротестовала, но отец прикрикнул, и она пошла.

Схватив новую невестку за руку, она привела ее и усадила за стол, где на тарелке с рисом дымился горячий кусок мяса, распространяя вокруг ароматный запах. Мы же, столпившись у стола, не спуская глаз с невестки, глотали слюну. Глотали и глотали.

Новая невестка окончательно смутилась и совсем приумолкла под своим покрывалом. Ее стыдливость окончательно вывела из себя среднюю невестку:

— Ешь же, наконец, свое мясо! Пора, наконец, кончить со всем этим!

Но рука новой невестки по-прежнему не смела подняться. Тогда отец сказал средней невестке:

— Она, наверное, стесняется есть в присутствии стольких людей! Подай ей, пусть она ест под покрывалом.

Ну, это уж слишком! Она должна еще угощать ее? Но что было делать? Ведь таков приказ отца!

— Ну?! — повторил отец.

Негодуя в душе, средняя невестка взяла с блюда несколько кусков мяса и подала их новой невестке под покрывало. Но та сделала какое-то неловкое движение, и средняя невестка, потеряв равновесие, упала.

Когда она поднялась, лицо ее все было в бульоне, и на нем было даже несколько рисинок. Она сердито засопела, глаза ее засверкали. Это было воплощение мести! Даже отец остолбенел. Он-то знал, хорошо знал, что если среднюю невестку рассердить, то с ней уже не сладить!

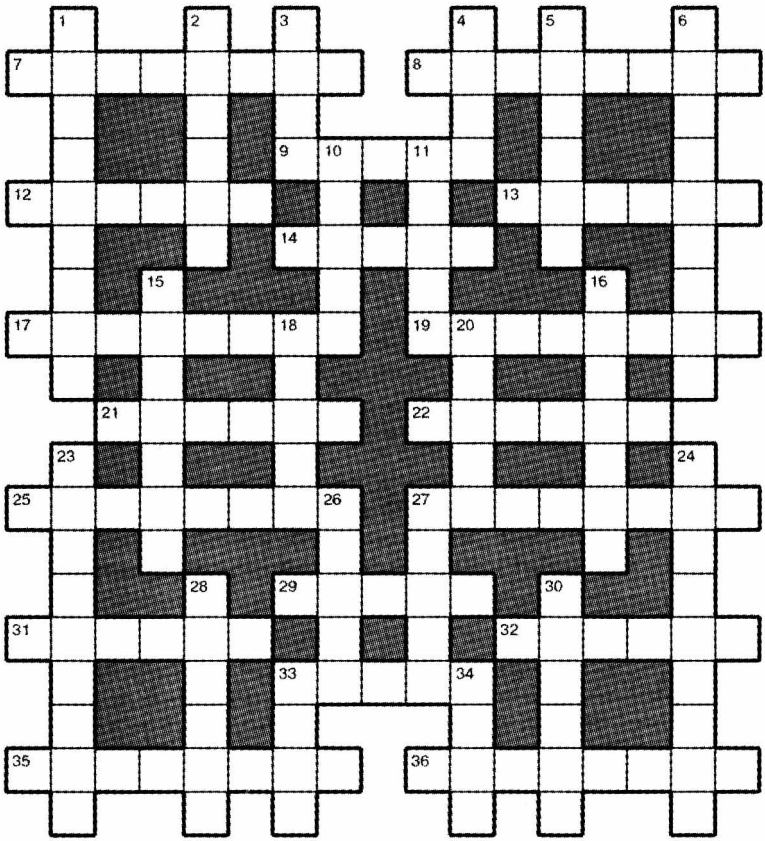
Так и случилось. Правой рукой она залепила новой невестке увесистую пощечину.

Но едва раздался звук удара, как в тарелку новой невестки со стуком упали два ряда вставных зубов...

Тут отец не выдержал и громко заплакал. А каково было старшему брату? А всем нам?

Довольна была только средняя невестка. Гнев ее внезапно утих. Она больше не сердилась на новую невестку.

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КИЕВ КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Лекарственная форма в виде пластинок из прессованного порошка. **8.** Острая боль и ломота в пояснице в результате простуды. **9.** Судорожное сокращение мышц. **12.** Медик, занимающийся оперативными методами лечения болезней. **13.** Специалист по оказанию помощи во время беременности и родов. **14.** Один из основных симптомов переохлаждения. **17.** Неокостеневшие участки на верхней части черепа младенца. **19.** Белый легкий порошок, применяемый в качестве слабительного средства. **21.** Сухофрукты, очень полезные при сердечно-сосудистых заболеваниях. **22.** Повреждение тканей организма. **25.** Орган, утративший в процессе эволюции свое основное значение. **27.** Обязательство оказания бесплатной медицинской помощи, отраженное в страховом полисе. **29.** Наружное антисептическое средство для обтираний, компрессов. **31.** Изображение больного зуба, полученное рентгенаппаратом. **32.** Упруго облегающая повязка для поддержания отдельных частей тела в нужном положении. **33.** Доброволец, снабжающий кровью или органом остронуждающихся. **35.** Инфекционное заболевание, сопровождающееся общим отравлением организма. **36.** Обильный пот после жара.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Специалист в области заболеваний сердечно-сосудистой системы. **2.** «Врач» во времена старой России. **3.** Болезненное «нападение» ядовитой змеи. **4.** След на теле от зажившей раны. **5.** Привычное положение тела, определяющееся характером изгибов позвоночника. **6.** Угнетенное, подавленное психическое состояние. **10.** Стойкое изменение в строении сердца, создающее препятствие нормальному току крови. **11.** Хирургический инструмент для сдавливания кровеносного сосуда. **15.** Белковый гормон, недостаток которого приводит к сахарному диабету. **16.** Органическое вещество, регулирующее обмен веществ в организме. **18.** Сердце, печень, желудок с точки зрения медицины. **20.** Главная артерия кровеносной системы. **23.** Ортопедическая стелька для лечения плоскостопия. **24.** Парный орган лимфатической системы. **26.** Нагретость помещения, прописываемая простудившемуся пациенту. **27.** Передняя часть шеи. **28.** Местное утолщение кожи от частого трения. **30.** Целитель, воздействующий на болезненные точки организма своими руками. **33.** Точно отмеренное количество лекарства. **34.** Возможность осложнения при отсутствии своевременного обращения к врачу.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №8(62)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Старение. 8. Сознание. 9. Скула. 12. Бицепс. 13. Пилюля. 14. Астма. 17. Нашатырь. 19. Анатомия. 21. Жалоба. 22. Сустав. 25. Эндоскоп. 27. Характер. 29. Пчела. 31. Клапан. 32. Массаж. 33. Паста. 35. Лигатура. 36. Новокаин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Стационар. 2. Рецепт. 3. Гипс. 4. Кожа. 5. Анемия. 6. Симуляция. 10. Кость. 11. Лимфа. 15. Зачаток. 16. Лопатка. 18. Ребро. 20. Наука. 23. Ингаляция. 24. Педиатрия. 26. Почка. 27. Халат. 28. Память. 30. Настой. 33. Пора. 34. Алоэ.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны началась подписка на первое полугодие 2009 года. Напоминаем, что с 2008 года журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что теперь наши читатели получают 12 номеров и шесть из них – в первом полугодии. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на январь-июнь 2009 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в октябре 2008 года)

Отчего люди старятся

Адамово ребро – для женщин добро

Анатомия болезни: столбняк

08009
4 607161 020029